



# Kürbisbrot

Zeit gesamt  
2h 30min

Zubereitungszeit  
20min

Schwierigkeit  
Mittel



## Zutaten

für 4 Portionen

Hokkaidokürbis	400 g
Zucker	0.5 TL
Hefe, frisch	0.5 St.
Dinkelmehl, Type 630	530 g
Salz	2 TL
Röstzwiebeln	50 g
Sonnenblumenkerne	3 EL

## Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, mittlerer Topf mit Deckel, Backblech mit Backpapier, Sieb, Alufolie

1. Kürbis halbieren, schälen, entkernen und grob würfeln. In einem Topf mit Wasser bedeckt aufkochen und zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 15–20 Min. weich garen. Abgießen, dabei Kochwasser auffangen. Beides abkühlen lassen, dann Kürbis im Topf mit einer Gabel grob zerdrücken.
2. Inzwischen 200 ml lauwarmes Kochwasser abmessen, Zucker und zerbröckelte Hefe darin auflösen und 10 Min. zugedeckt gehen lassen.
3. In einer Schüssel Mehl, Salz, Kürbis und Röstzwiebeln mit Hefewasser glatt verkneten, dabei nach Bedarf noch etwas mehr abgekühltes Kochwasser zufügen. Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Std. gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat.
4. Teig auf etwas Mehl nochmals durchkneten und zu einem runden Laib formen. In den Sonnenblumenkernen wenden und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Zugedeckt weitere ca. 30 Min. gehen lassen.
5. Inzwischen Ofen auf 225 °C (Umluft) vorheizen. Kürbisbrot ca. 15 Min. backen. Ofentemperatur auf 200 °C reduzieren und Brot weitere ca. 30 Min. backen, bei Bedarf zum Ende hin locker mit Alufolie belegen, damit es nicht zu braun wird. Kürbisbrot auf einem Gitter abkühlen lassen.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 596 kcal

---

Kohlenhydrate 105 g

---

Eiweiß 20 g

---

Ballaststoffe 6 g

---

Fette 10 g

---