

Vollkorn - Kamut - Kürbisbrot

Kategorien: Brot, Gemüse

Zutaten für: 1 Portionen

250	Gramm	Mehl, Vollkornmehl (Kamut)
5	Gramm	Trockenhefe
1/2	Teel.	Salz
20	Gramm	Weizen - Kleber / Gluten
25	Gramm	Zucker oder Honig
25	Gramm	Butter, zimmerwarm oder Öl
250	Gramm	Kürbisfleisch
1		Ei(er)
1	Essl.	Sahne

Anleitung:

gesund, luftig, locker Das Kürbisfleisch geschält und gewürfelt in Wasser ca. 10-15 Minuten weich kochen, abgießen und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken.

Die trockenen Zutaten in einer Schüssel vermischen. Eine Kühle hineindrücken und die Butter in Flocken hineingeben. Das lauwarme Kürbismus hinzugeben und mit dem Knethaken mit dem Mixer einige Minuten zu einem Teig verarbeiten. Ca. 1 Stunde an einem warmen Ort abgedeckt stehen lassen.

Nochmals ordentlich durchkneten, zu einem Brot formen und in eine gefettete kleine (25 cm) Kastenform geben.

Das Ei mit der Sahne verquirlen und die Oberfläche des Brotes damit bestreichen. Nach Belieben schräg einschneiden. Noch mal 30-45 Minuten abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.

In der Zeit den Backofen auf 200° Ober- /Unterhitze vorheizen und eine Tasse mit heißem Wasser in den Ofen stellen. Das Brot in der Mitte des Ofens 30 Minuten goldgelb backen. Möglicherweise nach 15 Minuten abdecken.

Zubereitungszeit:20 Min.

Ruhezeit:2 Std.

Schwierigkeitsgrad:normal

Brennwert p. P.: keine Angabe