

Kürbiskernbrot

von Nicole Weber-Joerss

Ihr Lieben,
Brot backen ist gar nicht mal so schwer und deshalb habe ich heute ein einfaches und anfängerfreundliches Brotrezept für euch. Kürbiskerne finden bei uns große Beliebtheit und deshalb habe ich mich für dieses Rezept entschieden, denn es ist eins unserer absoluten Lieblingsbrote.



Für das Brot wird ein Quell- und ein Brühstück vorbereitet. Diese müssen 16 bis 18 Stunden bei Raumtemperatur verquellen. Dieses dauert aber nicht mal 5 Minuten und ist am Vortag schnell vorbereitet.

Zutaten:

Quellstück:

100g Kürbiskerne
100ml kaltes Wasser

Brühstück:

75g Weizenschrot (Mittel)
110ml Wasser
12g Salz

Für den Brotteig:

Quellstück
Brühstück
405g Mehl Typ 1050
160g Mehl Typ 550
10g frische Hefe
15ml Kürbiskernöl
250ml lauwarmes Wasser

Zubereitung:

Quellstück:

Kürbiskerne mit Wasser verrühren, abdecken und bei Raumtemperatur 16 bis 18 Stunden quellen lassen.

Brühstück:

Schrot mit Salz mischen, Wasser aufkochen und heiß über das Schrot geben, verrühren, Schüssel abdecken und 16 bis 18 Stunden bei Raumtemperatur quellen lassen.

Teig:

Beide Mehle mit Hefe, Wasser, Öl, Quell- und Brühstück in eine Schüssel geben und mit dem Knethaken der Küchenmaschine 14 bis 18 Minuten verkneten. Nach der Knetzeit eine „Fensterprobe“ machen.

Was ist die Fensterprobe:

Hierbei wird mit leicht bemehlten Fingern etwas Teig genommen und mit den Fingern ganz dünn auseinandergezogen (siehe Video), so, dass man fast, wie bei einem Fenster durchschauen kann. Wenn der Teig elastisch ist und nicht reißt, ist er perfekt ausgeknetet, sollte der Teig porös sein und einreißen muss er noch weiter geknetet werden.

Der Teig muss nun etwa 1,5 Stunden abgedeckt an einem warmen Ort ruhen und sollte deutlich aufgehen.

Nach der Ruhezeit den Teigling auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einer runden Kugel

formen, bis er auf einer Seite glatt ist und eine Oberflächenspannung hat. Mit der anderen Seite, also mit dem Schluss (offenes Ende) nach unten auf ein Backblech legen und abgedeckt nochmals 30 Minuten ruhen lassen.

Tipp:

Ideal kann der Teig im Ofen gehen, wenn die Backofenlampe eingeschaltet wird. Diese entwickelt eine leichte Wärme und dabei kann Brot- und Hefeteig perfekt aufgehen.

Backofen auf 220° Ober-/Unterhitze mit einer mit Wasser gefüllten Schale auf dem Ofenboden vorheizen.

Den Teigling mit Mehl bestäuben und mehrfach etwa einen halben Zentimeter tief einschneiden und auf die mittlere Schiene des Ofens einschieben. Unter das Backblech nun nochmal kräftig mit einer Wasserspritze einsprühen, damit ordentlich Dampf erzeugt wird, die Ofentür sofort verschließen und das Brot 20 Minuten backen. Die Wasserschale entnehmen, die Temperatur auf 200° reduzieren und das Brot ca. 25 Minuten fertig backen.

Das Brot ist durchgebacken, wenn beim Klopfen auf das Brot dieses sich hohl anhört.

Viel Spaß beim Nachbacken!

Eure Nicole