

Kochdauer:

Gut Ding braucht Weile (länger als 60 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten:

800 g Roggenvollkornmehl
350 g Weizenvollkornmehl
150 g Mehl (glatt)
400 g Sauerteig
30 g Germ
250 g geriebene Kürbiskerne
30 g Salz
1,5 EL Brotgewürz
1 l lauwarmes Wasser

Mein persönlicher Tipp

Es ist auch sehr schön, wenn die Kürbiskerne im Ganzen zugefügt werden.



Margarete Auer
Seminarbäuerin aus Kumberg

Kürbiskernbrot



Foto: Eva Maria Lipp - Nicht zur freien Verwendung

Zubereitung

- Aus allen Teigzutaten einen geschmeidigen Germteig bereiten und gut aufgehen lassen.
- Danach zu zwei Laiben formen und im Simperl nochmals aufgehen lassen.
- Danach bei 250°C einschießen und nach ca. 10 min. auf 180°C zurückschalten und fertigbacken. Backzeit: ca. 35 - 40 min.

Quellen:



Eva Maria Lipp: Seminarrezept