



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](#)



Bäuerinnen  
Österreich

Eine Initiative des  
**AGRAR.PROJEKT.VEREIN**

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

■ Bundesministerium  
Nachhaltigkeit und  
Tourismus

LE 14-20  
Entwicklung für den ländlichen Raum

Europäischer  
Landwirtschafts- und  
Ressort für die Entwicklung des  
ländlichen Raums:  
Hier investiert Europa in  
die ländlichen Gebiete

