



# Mischbrot mit Kürbiskernen

... herzhaft und nussig im Geschmack ♥

Backofen vorheizen auf 250° Ober/Unterhitze, später fallend bei 220°

- 70 g [Sauerteig - selbst hergestellt](#) oder [\\*fertig gekauft](#)
  - 300 g Roggenmehl Type 997
  - 50 g Roggenvollkornmehl
  - 100 g Dinkelmehl Typ 630
  - 50 Weizenvollkornmehl
  - 4 EL\* [Kürbiskerne natur](#)
  - 12 g frische Hefe
  - 350 ml bis 375 ml lauwarmes Wasser
  - 12 g Salz
1. Die Kürbiskerne einige Stunden oder über Nacht in warmem Wasser einweichen und dann in einem Sieb gut abtropfen lassen
  2. Den Sauerteig, das Mehl, 3 EL Kürbiskerne, die frische Hefe und das Wasser in eine große Backschüssel geben und mit dem Handmixer oder der Küchenmaschine auf mittlerer Stufe 10 Min. kneten. Nach 5 Min. das Salz zugeben
  3. Die Schüssel mit Klarsichtfolie abdecken und 45 Minuten stehen lassen.
  4. Den Teig nun auf ein bemehltes Arbeitsbrett geben und kurz **zu einer Kugel formen\*** (siehe weiter unten) und mit der Naht nach unten in ein leicht bemehltes Gärkorbchen legen. Alternativ eine Schüssel mit einem sauberen Geschirrtuch auslegen, mit Mehl bestäuben und den Teig dort hineinlegen. Mit einem sauberen Küchentuch abgedeckt nochmal 15 Min. bei Raumtemperatur stehen lassen.
  5. Das Brot auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backbrett kippen, mit den restlichen Kürbiskernen bestreuen. Das Brot mit dem Backpapier auf das Backblech heben und **mit Dampf\*** 15 Min. bei 250 °C backen. Dann die Ofentür öffnen, um den Dampf abzulassen und noch 30 Min. bei 220 °C fertig backen. Das fertige Brot sollte eine schöne dunkle Kruste haben und klingt hohl, wenn man auf den Boden klopft! Dann auf einem Gitter abkühlen lassen!

## Wassermenge

Bei der Wassermenge probiert Ihr am besten aus, ob Ihr 350 ml wählt oder 375 ml. Jedes Mehl reagiert unterschiedlich. Tastet Euch tröpfchenweise an die richtige Menge

heran. Der Teig ist insgesamt etwas klebrig, sollte sich aber noch einigermaßen gut formen lassen!

### **Teig zu einer Kugel formen**

Den Teig auf ein bemehltes Arbeitsbrett legen und rundherum zur Mitte hin falten, bis eine Kugel vor uns liegt

### **Mit Dampf backen**

Ich mache das immer so:

Ich stelle ein zweites Backblech in den Ofen. Wenn man keines hat, geht auch eine feuerfeste große flache Schale. Dieses Blech oder die Schale wird mit vorgeheizt. Direkt, wenn ich mein Brot in den Ofen gebe, gebe ich eine Tasse Wasser, ca. 50 ml auf das heiße Blech! Vorsicht, es entsteht sehr heißer Dampf! Aufpassen wegen Verbrennungsgefahr! Mit einer Blumenspritze befeuchte ich zusätzlich ordentlich die Wände des Backofens und schließe die Ofentür, damit sich Schwaden bilden kann. So bäckt das Brot für 15 Min. bei 250 °. Nach dieser Zeit die Ofentür öffnen, um Dampf abzulassen. Mit dem noch vorhandenen Restdampf bekommt das Brot eine superschöne Kruste und wird fertig ausgebacken.

♥ Viel Spaß beim Backen und Genießen ♥

Mehr Rezeptideen findet Ihr auf meiner Webseite

[www.mjpics.de](http://www.mjpics.de)