

KARTOFFEL-KÜRBISKERN-BROT

Posted on 12. Januar 2019



Heute habe ich für euch ein Kartoffel-Kürbiskern-Brot mitgebracht. Ein sehr leckeres und saftiges Brot, das sehr lange frisch bleibt. Eine richtig tolle Kombination aus lockerer, saftiger Krume und dem nussigen Geschmack von vielen Kürbiskernen. Die Zubereitung ist denkbar einfach und somit auch prima für Backanfänger geeignet. Der Teig reift über Nacht bei Zimmertemperatur und braucht morgens nur noch in den Ofen geschoben werden. Das Kastenbrot besteht überwiegend aus Dinkelmehl, mit einem kleinen Anteil an Emmervollkornmehl. Dieses Rezept kommt also ohne Weizen aus und ist somit auch gut geeignet bei einer Weizenunverträglichkeit oder Allergie. Hier findet ihr übrigens noch weitere [Brotrezepte ohne Weizen](#).



Brot und Brötchen mit Kartoffeln...

...mag ich persönlich besonders sehr gerne. Denn damit wird die Krume immer schön saftig, fluffig und hat eine sehr gute Frischhaltung. Hier auf dem Blog findet ihr schon einige Rezepte mit Kartoffeln im Teig: Meine lockere und [saftige Kartoffelkruste](#), die fluffigen [Kartoffelbrötchen mit Buttermilch](#), meinen easypeasy [Kartoffel-Kefir-Kasten](#) (mit Kartoffelflocken) und als schnellere Version noch ein einfaches [Kartoffelbrot](#). Da ist sicherlich für jeden etwas passendes dabei. Und falls ihr auch gerne ab und zu mal süßes Gebäck mögt, testet doch mal meine [Sweet potato cinnamon rolls](#). Das sind saftige Zimtschnecken aus einem Süßkartoffel-Hefeteig. Sie werden super fluffig und schmecken einfach köstlich!



Für dieses Kartoffel-Kürbiskern-Brot habe ich selbstgemachtes Kartoffelpüree verwendet. Damit könnt ihr prima übrig gebliebene Reste von Kartoffelbrei verwerten. Da dieser Fall bei uns praktisch so gut wie nie vorkommt, habe ich für dieses Kartoffelbrot bei einer passenden Gelegenheit einfach ein bisschen mehr zubereitet und danach quasi bewacht. Es ist mir nämlich schon oft passiert, das ich extra mehr gekocht habe, um damit zu backen und trotzdem wurde es dann aufgefuttert. (Jungs im Wachstum halt, wer kennt's auch?) Aber ihr seht, es hat geklappt und ich konnte mein Rezept wie geplant umsetzen. Ich habe den Teig in zwei 0,75 kg Brotformen aufgeteilt, da ich ein Brot davon später verschenken wollte. Uns schmeckt dieses Kartoffel-Kürbiskern-Brot jedenfalls ganz hervorragend und es ist direkt auf die Liste unserer Lieblings-Brote gewandert. Daher gebe ich euch auch direkt meine Empfehlung, es ganz bald einmal nachzubacken.



Zutaten für das Kartoffel-Kürbiskern-Brot:

(Für 1 Brot aus der 1 kg Brotform/ Kastenform 30 x 11 oder 2 kleine Brote aus der 0,75 kg Brotform.)

- 200 g Dinkelmehl Type 630
- 150 g Dinkelruchmehl, alternativ Dinkelmehl Type 1050
- 100 g Dinkelvollkornmehl
- 50 g Emmervollkornmehl
- 20 g Altbrot, geröstet & gemahlen
- 330 g Wasser

- 240 g Kartoffelpüree (abgekühlt)
- 10 g Rübensirup, alternativ Vollrohrzucker oder Kokosblütenzucker
- 2 g frische Hefe
- 50 g Kürbiskerne
- 10 g Kürbiskernöl
- 8-10 g Salz (je nach Kartoffelpüree auch etwas weniger Salz)
- zusätzlich: Kürbiskerne für die Backform

Kartoffel-Kürbiskern-Brot zubereiten:

1. Die Backform gut einfetten. Großzügig mit Kürbiskernen ausstreuen und zusätzlich leicht bemehlen. (Ich nahm dazu feinen Hartweizengrieß.)
2. Für den Teig Wasser, Altbrot, Kürbiskerne sowie das gesamte Mehl kurz vermischen. Für 30-40 Minuten zur Autolyse stehen lassen.
3. Danach Kartoffelpüree, Hefe und den Rübensirup hinzugeben und für 5 Minuten langsam kneten. Salz und Öl hinzufügen und 3-5 Minuten langsam weiterkneten und nochmals für weitere 30-60 Sek. bei mittlerer Geschwindigkeit (ich: Kenwood Stufe 1,5).
4. In die vorbereitete Form geben und mit einem angefeuchteten Teigschaber glatt streichen.
5. Großzügig mit Kürbiskernen bestreuen.
6. Für 8-10 Stunden abgedeckt bei Zimmertemperatur (20-22°C) gehen lassen.
7. Den Ofen rechtzeitig auf 230°C Ober-Unter-Hitze vorheizen.
8. In den vorgeheizten Backofen geben (1. Einschub von unten) und die Temperatur sofort auf 200°C senken. Für etwa 60 Minuten backen. (In 2 kleinen Formen dauert es etwa 45 Minuten.)
9. Das fertige Brot aus der Form stürzen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

ZUBEREITUNG MIT THERMOMIX®:

1. Die Backform gut einfetten. Großzügig mit Kürbiskernen ausstreuen und zusätzlich leicht bemehlen (Ich nahm feinen Hartweizengrieß).
2. Für den Teig Wasser, Altbrot, Kürbiskerne sowie das gesamte Mehl in den Mixtopf geben, 1 Min./ Teigknetstufe. Für 30-40 Minuten zur Autolyse stehen lassen.
3. Danach Kartoffelpüree, Hefe und den Rübensirup hinzugeben und für 3 Minuten/ Teigknetstufe kneten. (Eventuell vorher mit dem Spatel vom Messer lösen.)
4. Salz und Öl hinzufügen und für 30-60. Sek./ Teigknetstufe einkneten.
5. In die vorbereitete Form geben und mit einem angefeuchteten Teigschaber glatt streichen.
6. Großzügig mit Kürbiskernen bestreuen.
7. Für 8-10 Stunden abgedeckt bei Zimmertemperatur (20-22°C) gehen lassen.
8. Den Ofen rechtzeitig auf 230°C Ober-Unter-Hitze vorheizen.
9. In den vorgeheizten Backofen geben (1. Einschubleiste von unten) und die Temperatur sofort

auf 200°C senken. Für etwa 60 Minuten backen. (In 2 kleinen Formen dauert es etwa 45 Minuten.)

10. Das fertige Brot aus der Form stürzen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

