

KÜRBIS-KAMUT-KASTEN (HERBSTBROT)

Posted on 9. November 2018



Heute wird es nochmal ein wenig herbstlich. Ich habe für euch ein leckeres Herbstbrot: Einen Kürbis-Kamut-Kasten. Eine einfache und unkomplizierte Zubereitung mit Übernachtgare steht hier einmal wieder im Vordergrund. Dadurch wird dieses Brot sehr alltagstauglich und kann auch gebacken werden kann, wenn wenig Zeit zur Verfügung steht.



Die eigentliche Zubereitungszeit ist nämlich sehr gering und den Rest macht der Teig quasi ganz allein. Durch die recht lange Gehzeit von 10-12 Stunden, können Vollkornmehl und Kürbiskerne in Ruhe aufquellen, sodass nicht extra ein Brühstück oder Quellstück hergestellt werden muss. Das Brot wird zudem schön locker, saftig und hat eine tolle Frischhaltung.

Diesmal habe ich mich für Khorasan Weizenvollkornmehl entschieden. Für alle die dieses Mehl nicht kennen, es ist ein Urgetreide, das sehr nahe mit dem Hartweizen verwandt ist. Hartweizen (Grano duro) kennen viele sicher in Form von Hartweizenmehl oder -grieß. Khorasan Weizen ist eine alte Sorte des Sommerweizens, der häufig unter der eingetragenen Handelsmarke KAMUT® angeboten wird. Es wird in aller Regel ökologisch angebaut und darf somit weder genetisch verändert noch mit Pflanzenschutzmitteln behandelt werden. Menschen mit Weizenunverträglichkeit sollen diese

Urform des Weizens häufig besser vertragen. Der Geschmack ist mild-nussig und das Vollkornmehl vergleichsweise hell.

Der Kürbis sorgt in diesem Brot nicht nur für Saftigkeit, sondern auch für eine tolle Farbe. Leider musste ich es für das Foto aus zeitlichen Gründen noch ganz offenfrisch anschneiden, wie ihr am Anschnitt sehen könnt. Backt den Kürbis-Kamut-Kasten unbedingt einmal nach, es ist ein rundum tolles Herbstbrot, bei dem ich übrigens gerne übrige Kürbisreste verarbeite. Es schmeckt auch sehr lecker als Beilage zu einer [schnellen Kürbissuppe](#) oder meiner [wärmenden Kürbissuppe](#). Falls ihr noch weiter unkomplizierte Rezepte für Brot sucht, stöbert doch mal durch meine Rubrik [einfache Brotrezepte...](#)



Zutaten für den Kürbis-Kamut-Kasten:

(für eine 1 kg Brotform/ Kastenform (30cm)/ Zauberkasten)

- 500g Khorasanvollkornmehl (Kamut), alternativ Dinkelvollkornmehl
- 170g Hokkaido-Kürbis
- 140g Wasser + bis zu 60g Wasser
- 150g Buttermilch, kalt (vegan: je 75g Wasser und Sojajoghurt)
- 50g Orangensaft, kalt
- 1g frische Hefe
- 60g Kürbiskerne
- 10g Backmalz inaktiv, selbstgemacht oder gekauft (alternativ Rübensirup oder Honig)
- 12g Salz
- 10g Olivenöl oder Kürbiskernöl

Kürbis-Kamut-Kasten zubereiten:

1. Die Backform gut einfetten. Mit Kürbiskernen ausstreuen und zusätzlich leicht bemehlen.
2. Den Kürbis raspeln und zur Seite stellen.
3. Wasser, Buttermilch, Orangensaft, geraspelten Kürbis, Kamutvollkornmehl und Kürbiskerne kurz vermischen. 30-40 Minuten zur [Autolyse](#) stehen lassen.
4. Backmalz und Hefe hinzufügen und für etwa 12 Minuten im langsamen Gang verkneten.
5. Salz und Öl zum Ende der Knetzeit hinzufügen und bei Bedarf jetzt noch schluckweise bis zu 60g Wasser unterkneten. (Der Teig sollte nur leicht weich, aber nicht flüssig sein, da der Kürbis noch Feuchtigkeit abgibt.)
6. In die vorbereitete Form geben und mit einem angefeuchteten Teigschaber glatt streichen.
7. Großzügig mit Kürbiskernen bestreuen.
8. Für 10 -12 Stunden bei Zimmertemperatur (20-22°C) abgedeckt stehen lassen.
9. Den Ofen rechtzeitig auf 230°C Ober-Unter-Hitze vorheizen.
10. In den auf 230°C vorgeheizten Backofen geben (1. Einschubleiste von unten) und die Temperatur sofort auf 200°C senken, für etwa 60 Minuten backen. (Backzeit und -temperatur können in eurem Ofen etwas abweichen.)
11. Das fertige Brot aus der Form stürzen und eventuell nochmal für einige Minuten ohne Backform im ausgeschalteten Ofen stehen lassen.
12. Den Kürbis-Kamut-Kasten danach vollständig auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Zubereitung mit Thermomix®:

1. Die Backform gut einfetten. Mit Kürbiskernen ausstreuen und zusätzlich leicht bemehlen.

2. Kürbis in groben Stücken in den Mixtopf geben und für 5 Sek./ Stufe 5,5 zerkleinern.
3. Wasser, Buttermilch, Orangensaft, Kamutvollkornmehl und Kürbiskerne hinzufügen, 1 Min./ Teigknetstufe. Danach 30-40 Minuten zur Autolyse stehen lassen.
4. Backmalz und Hefe hinzufügen und für 4 Minuten/ Teigknetstufe kneten. (Eventuell zu Beginn mit dem Spatel durch die Deckelöffnung unterstützen.)
5. Salz und Öl hinzufügen und bei Bedarf jetzt noch schluckweise bis zu 60g Wasser für 1 Min./ Teigknetstufe einkneten. (Der Teig sollte nur leicht weich, aber nicht flüssig sein, da der Kürbis noch Feuchtigkeit abgibt.)
6. In die vorbereitete Form geben und mit einem angefeuchteten Teigschaber glatt streichen.
7. Großzügig mit Kürbiskernen bestreuen.
8. Für 10 -12 Stunden bei Zimmertemperatur (20-22°C) abgedeckt stehen lassen.
9. Den Ofen rechtzeitig auf 230°C Ober-Unter-Hitze vorheizen.
10. In den auf 230°C vorgeheizten Backofen geben (1. Einschubleiste von unten) und die Temperatur sofort auf 200°C senken, für etwa 60 Minuten backen. (Backzeit und -temperatur können in eurem Ofen etwas abweichen.)
11. Das fertige Brot aus der Form stürzen und eventuell nochmal für einige Minuten ohne Backform im ausgeschalteten Ofen stehen lassen.
12. Den Kürbis-Kamut-Kasten danach vollständig auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.



