

# KÜRBISKERN - HOCH - 3 - BROT



## Was braucht ihr ?

### Für das Quellstück

- 65 g Kürbiskerne, geröstet
- 65 g gemahlene Kürbiskerne
- 35 g Hartweizengrieß
- 165 g Wasser

### Für den Hauptteig

- Quellstück
- 200 + 30 g Wasser
- 0,5 g Frischhefe
- 250 g Weizenmehl (550)
- 250 g Weizenmehl (1050)
- 15 g Kürbiskernöl
- 15 g Salz

## Wie wird's gemacht ?

Für das Quellstück werden die Kürbiskerne ohne Fett in einer Pfanne geröstet. Weitere Kürbiskerne werden in einer Küchenmaschine so fein wie möglich gemahlen. Zusammen mit dem Grieß werden die Kürbiskerne mit dem Wasser vermischt und mindestens **3-4 Stunden** (oder sogar über Nacht) quellen gelassen.

Für den Hauptteig wird die Hefe im Wasser (200g) gelöst und das Quellstück hinzu gegeben. Nachdem alles ein wenig vermischt wurde werden die Mehlsorten, das Kürbiskernöl und schließlich das Salz hinzu gegeben. Der Teig wird **4 Minuten** auf kleiner Stufe geknetet, dann werden weitere 30 g Wasser hinzu gegeben und weitere **6 Minuten** auf Stufe 2 geknetet. Es beginnt eine lange Stockgare von **24 Stunden**, dabei wird der Teig etwa nach je 8 Stunden gedehnt und gefaltet.

Nach 24 Stunden wird der Teig ausgestoßen, also die Gase die durch die Gare entstanden sind kurz und kräftig aus dem Teig geknetet. Den Teig nun rund wirken und in ein rundes Gärkorbchen oder in eine mit einem bemehlten Küchentuch ausgelegte Schüssel gesetzt (Schluss nach oben). Es beginnt die Stückgare von **1 Stunde**.

Der Backofen wird mit gusseisernem Topf auf **230 °C** vorgeheizt. Der Teig wird nun in den heißen Topf gestürzt und dreifach eingeschnitten (siehe Foto). Ab in den Backofen damit, die Temperatur wird sofort auf **210 °C** reduziert. Nach **50 Minuten** wird der Deckel entfernt und das Brot weitere **10 Minuten** knusprig gebacken.

**Tipp:** Wer keinen gusseisernen Topf besitzt kann auf eine Brotbackform zurück greifen oder das Brot frei backen, dann wird es geringfügig flacher.