



Herbstbrot mit Kürbiskernen

*vegan*laktosefrei*

Zutaten (für eine 30 cm Kastenform)

475 g Weizenmehl, Type 405
100 g Maisgrieß geschrotet für Polenta
1 TL Salz
2 TL Zucker
1 Päckchen Trockenhefe
1 EL Olivenöl
375 ml Wasser
Kürbiskerne zum Bestreuen

Zubereitung

Alle trockenen Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Teigspatel grob mischen. Dann Olivenöl und Wasser zufügen und mit dem Knethaken des Handrührgerätes (oder der Küchenmaschine) einarbeiten. Den Teig ca. 5 bis 10 Minuten gründlich kneten, bis er geschmeidig wird und sich leicht vom Rand der Schüssel löst. Mit einem sauberen Küchenhandtuch abdecken, an einen warmen Ort ohne Zug stellen und 1 Stunde gehen lassen. (Ich heize zu diesem Zweck meinen Backofen auf 37 Grad und lasse den Teig im Ofen gehen.)

Eine Kastenform für 500 g entweder gründlich mit Olivenöl einpinseln oder mit Backpapier auskleiden. Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Den Teig prüfen – er sollte sein Volumen verdoppelt haben. Aus der Schüssel holen und gründlich auf der bemehlten Fläche mit den Händen durchkneten. Falls er zu kleben beginnt, die Hände kurz kalt abspülen, den Teig nochmal mit Mehl bestäuben und weiterkneten. Teig in die Form geben. Spatel in kaltes Wasser tauchen und die Oberfläche glattstreichen. Weitere 30 Minuten zugedeckt gehen lassen. Dann den Teig mit einem scharfen Messer der Länge nach einschneiden. Großzügig mit Kürbiskernen bestreuen und die Kerne leicht andrücken.

Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine ofenfeste Auflaufform mit heißem Wasser füllen und auf den Ofenboden stellen. Das Brot ins Rohr schieben und 10 Minuten backen. Dann den Ofen auf 175 Grad herunterschalten und weitere 50 Minuten backen. Form aus dem Ofen nehmen. Dann das Brot vorsichtig herausholen. Eine Klopffprobe machen (mit dem Fingerknöchel auf den Boden des Brotes klopfen – es sollte hohl klingen, sonst nochmal 10 Minuten zurück in Rohr). Dann auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Tipps

Das Brot passt zu Antipasti, zu Salaten oder Suppen genau so gut wie zu Honig oder selbstgemachter Marmelade. Sie können das Rezept variieren, indem Sie dem fertigen Teig getrocknete Kräuter oder gehackte Oliven begeben. Statt Kürbiskernen passen auch Sesam oder Sonnenblumenkerne als Topping. Oder Sie probieren die würzige Bierzelt-Variante, geben geräucherte Schinkenwürfel in den Teig (dann bitte nur ½ TL Salz verwenden) und bestreuen das Brot mit Kümmel.

Übrigens: Mag das frische Brot auch noch so verlockend duften – widerstehen Sie bitte dem Versuch, es noch warm anzuschneiden. Die Scheiben zerdrücken in diesem Zustand leicht.

Zur Person:

Elisabeth Menzel ist Expertin für essbare Wildkräuter und Fachberaterin für Rohkosternährung (IHK). Für die WALA Heilmittel GmbH entwirft die freie Journalistin treffende Texte, lesenswerte Magazine und Broschüren – und leckere Rezepte.

