Küchen Götter
GU Rezepte

Rezept

No-Knead-Dinkelbrot mit Kürbiskernen

Ein Rezept von No-Knead-Dinkelbrot mit Kürbiskernen, am 29.04.2024

Zutaten

80 g	Kürbiskerne
1/2 TL	Trockenhefe
50 g	Müslimischung (z.B 5-Korn-Müsli)
1 EL	Ahornsirup oder Agavendicksaft
	Fett für die Form
	Mehl zum Arbeiten
500 g	Dinkelmehl (Type 630)
50 g	geschrotete Leinsamen
1 1/2 TL	Salz
4 EL	Sojajoghurt
	Semmelbrösel für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Kastenform (30 x 11 cm, 16 Scheiben) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 160 kcal

Zubereitung

1. In einer Pfanne ca. 50 g Kürbiskerne ohne Fett anrösten, bis sie zu knacken beginnen und leicht gebräunt sind. Mit Dinkelmehl, Trocken hefe, Leinsamen, Müslimischung und Salz in einer Rührschüssel vermischen.

2. Ahornsirup oder Agavendicksaft, 2 EL Soja joghurt und 400 ml lauwarmes Wasser dazu geben und alles mit einem Holzkochlöffel verrühren. Den Teig zugedeckt bei Zimmertem peratur ca. 17 Std. gehen lassen.

3. Dann eine Kastenform einfetten und dünn mit Semmelbröseln ausstreuen. Den Teig mit etwas Mehl bestäuben, vom Rand der Schüssel lösen und mehrfach von der Seite her übereinanderschlagen. Den Teig in die Form geben und noch einmal ca. 1 Std. gehen lassen.

4. Dann den Backofen auf 200° vorheizen, auf den Ofenboden eine kleine Schüssel mit Wasser stellen. Den Teig mit dem restlichen Joghurt bestreichen und mit den übrigen Kürbiskernen bestreuen. Im Ofen (Mitte) ca. 50 Min. backen, bis das Brot eine schöne Kruste bekommen hat.

5. Das fertige Brot aus dem Ofen nehmen und ca. 10 Min. ruhen lassen. Dann vorsichtig aus der Form stürzen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.