

Rezept

Kürbis-Hefezopf

Ein Rezept von Kürbis-Hefezopf, am 28.06.2026

Zutaten

280 g Hokkaido-Kürbis-Fruchtfleisch	½ Würfel frische Hefe
500 g Dinkelmehl (Type 630; + Mehl zum Arbeiten)	30 g Zucker
50 ml Öl	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 16 Scheiben | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 160 kcal, 4 g F, 5 g EW, 27 g KH

Zubereitung

1. Das Kürbisfruchtfleisch in 1 cm große Stücke schneiden und in einem Topf mit wenig Wasser zugedeckt in ca. 20 Min. weich kochen.

2. Inzwischen in einer großen Schüssel die Hefe in 80 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl, Zucker, Öl und 1 TL Salz dazugeben, die Schüssel beiseitestellen.

3. Den Kürbis abgießen und mit dem Pürierstab fein mixen. Das Püree auf einem großen Teller lauwarm abkühlen lassen. Das Kürbispüree in die Schüssel geben und alles zu einem geschmeidigen Hefeteig verkneten. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Std. gehen lassen.

4. Den Backofen auf 180° vorheizen, ein Blech mit Backpapier belegen. Den Hefeteig dritteln und jedes Teil auf der mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche zu einem ca. 25 cm langen Strang formen. Die Stränge zu einem Zopf flechten und auf das Blech legen. Den Kürbis-Hefezopf im Backofen (Mitte) in ca. 25 Min. hellbraun backen. Herausnehmen, auf einem Kuchengitter abkühlen lassen und in 16 Scheiben schneiden.