

Rezept

## Kürbis-Knoten mit grünem Pesto

Ein Rezept von Kürbis-Knoten mit grünem Pesto, am 02.07.2026

### Zutaten

<b>250 g</b> Vollkornmehl	<b>330 g</b> Mehl (Type 450; + Mehl zum Arbeiten)
<b>1 Päckchen</b> Trockenhefe	Zucker
Salz	<b>450 g</b> Hokkaido-Kürbis
<b>60 g</b> Parmesan	<b>125 g</b> grünes Pesto (aus dem Glas)

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 16 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 180 kcal, 4 g F, 7 g EW, 30 g KH

### Zubereitung

1. Die beiden Mehlsorten in einer großen Schüssel mit der Hefe mischen. 400 ml lauwarmes Wasser, 1 Prise Zucker und Salz dazugeben und ohne zu rühren 5 Min. ruhen lassen. Alles mit den Knethaken des Handrührgeräts oder den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Std. gehen lassen.
2. Inzwischen den Kürbis waschen, putzen, Fasern und Kerne entfernen, das Fruchtfleisch in 1 cm große Würfel schneiden. Den Kürbis in einem Topf mit wenig Wasser zugedeckt in ca. 20 Min. weich köcheln.
3. Den Kürbis abgießen und mit dem Kartoffelstampfer fein zerdrücken. Das Püree lauwarm abkühlen lassen.
4. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Parmesan fein reiben. Den Hefeteig auf der mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche ca. 50 × 30 cm groß ausrollen. Den Teig von der langen Seite her bis zur Hälfte dünn mit dem Kürbispüree bestreichen. Das Pesto auf der übrigen Hälfte verteilen. Den Parmesan über die ganze Fläche streuen. Den Teig von der langen Seite her über die Mitte falten, sodass die grüne auf der orangen Fläche liegt. Den Teig mit dem Pizzaschneider in 3 cm breite Streifen schneiden. Die Streifen am geschlossenen Ende festhalten und ein paarmal um die eigene Achse drehen, sodass verwirbelte Stränge entstehen. Diese zu Knoten formen und auf das Backblech legen.
5. Den Backofen auf 200° vorheizen und währenddessen die Knoten zugedeckt ruhen lassen. Dann im Backofen (Mitte) in ca. 20 Min. goldbraun backen.