

## Rezept

# Kürbisbrötchen ohne Hefe

Ein Rezept von Kürbisbrötchen ohne Hefe, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>180 g</b> Kürbisfleisch (ersatzweise Möhren, Kartoffeln)	<b>200 g</b> Vollkornmehl (z. B. Roggen, Dinkel oder Weizen)
<b>50 g</b> helles Mehl (z. B. Weizenmehl Type 405 oder 550, Dinkelmehl Type 630)	<b>50 g</b> Kürbiskerne (ersatzweise Sonnenblumenkerne, Leinsamen)
Salz	<b>4 TL</b> Backpulver
<b>2 EL</b> Öl	<b>2 TL</b> heller Essig (z. B. Apfel- oder Weißweinessig)

### Außerdem:

Mehl zum Arbeiten

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 8 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 160 kcal, 6 g F, 5 g EW, 22 g KH

## Zubereitung

1. Das Kürbisfruchtfleisch in ca. 1 cm große Würfel schneiden und diese in etwas Salzwasser in 10-12 Min. weich kochen, dann das Wasser abgießen. Die Kürbisstücke sofort mit einem Kartoffelstampfer oder einer Gabel fein und glatt zerdrücken und auf einem Teller abkühlen lassen.
2. Ein Backblech in den Backofen (2. Schiene von unten) schieben und eine ofenfeste Schale mit Wasser auf den Ofenboden stellen. Den Ofen auf 230° (Ober-/ Unterhitze) vorheizen.
3. Beide Mehlsorten, Kürbiskerne, 1 ½ TL Salz und Backpulver in einer Schüssel mischen. Kürbismus, Öl, Essig und 80 ml Wasser dazugeben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts oder in der Küchenmaschine zu einem ziemlich klebrigen Teig verrühren, bei Bedarf noch 1-2 EL Wasser zusätzlich hinzufügen.
4. Einen Bogen Backpapier bereitlegen. Den Teig auf der stark bemehlten Arbeitsfläche in acht Stücke teilen. Jedes Teigstück mit leicht bemehlten Händen zu einem runden Brötchen rollen, diese auf das Backpapier setzen und leicht flach drücken.
5. Die Brötchen mit dem Backpapier auf das heiße Blech ziehen, dieses dafür am besten kurz aus dem Ofen nehmen. Die Brötchen 30 Min. backen, dann die Schale mit dem Wasser aus dem Ofen entfernen und die Brötchen in ca. 10 Min. goldbraun fertig backen. Vom Blech nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.