

Rezept

Kürbiskernbrot

Ein Rezept von Kürbiskernbrot, am 12.06.2026

Zutaten

150 g Kürbiskerne	350 ml Wasser
100 g Roggenflocken (Müsliregal)	20 g Hefe (ca. 1/2 Würfel)
250 ml Wasser	400 g Weizenmehl (Type 550)
100 g Roggenmehl (Type 1150)	20 g Salz (ca. 4 TL)
Mehl zum Arbeiten	50 g Kürbiskerne zum Bestreuen
Backpapier für das Blech	100 g Käse (z. B. Gouda), frisch gerieben, zum Bestreuen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Brote (à 750 g) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min

Zubereitung

1. Für die Einlage den Backofen auf 180° (Umluft: 160°) vorheizen. Die Kürbiskerne auf einem Blech ausbreiten und im heißen Ofen 5 Min. anrösten, bis sie duften. Inzwischen das Wasser aufkochen. Die gerösteten Kürbiskerne in einer Schüssel mit den Roggenflocken mischen und mit dem kochenden Wasser übergießen. 2 Std. ausquellen lassen. Die Mischung nimmt in dieser Zeit das Wasser vollständig auf.
2. Für den Teig die Hefe in einer Schüssel in dem lauwarmen Wasser auflösen. Die Mehlsorten und zum Schluss das Salz hinzufügen und alles 1-2 Min. gut unterarbeiten. Die gequollene Körner-Flocken-Mischung zugeben und den Teig ca. 6-8 Min. in der Küchenmaschine (2 Min. auf langsamer, 4 Min. auf schneller Stufe) oder von Hand durchkneten.
3. Den Teig danach auf die bemehlte Arbeitsfläche geben, mit etwas Mehl bestreuen und abgedeckt ca. 30 Min. bei Zimmertemperatur gehen lassen. Zwischendurch ein- bis zweimal zusammenfallen oder rund wirken.
4. Den gegangenen Teig halbieren und zu zwei länglichen Laiben formen. Mithilfe eines Backpinsels mit etwas Wasser bestreichen und in Kürbiskernen wälzen (diese Kürbiskerne nicht zuvor anrösten, sonst werden sie beim Backen zu dunkel).
5. Die Brote mit dem Teigschluss nach unten auf ein Blech mit Backpapier geben, mit dem Käse bestreuen und abgedeckt ca. 30 Min. ruhen lassen.
6. Inzwischen den Backofen auf 220° vorheizen (Umluft nicht empfehlenswert), dabei ein mit Wasser benetztes Blech mit erhitzen. Sobald die Temperatur erreicht ist, das Blech herausnehmen, die Brote in den heißen Ofen (Mitte) schieben und 10 Min. anbacken. Danach die Temperatur auf 210° herunterregeln und die Brote in ca. 30 Min. fertig backen. Falls der Käse zu stark bräunt, die Brote mit Backpapier abdecken.