

Rezept

Kürbiskernbrot mit Kümmel und Koriander

Ein Rezept von Kürbiskernbrot mit Kümmel und Koriander, am 14.12.2025

Zutaten

100 g Vollkornreismehl	½ Würfel Hefe (ca. 21 g)
2 EL Zucker (ca. 20 g)	3 EL Kürbiskernöl
1 EL Kümmelsamen	1 EL Korianderkörner
300 g Kürbiskerne	100 g Braunhirsemehl
50 g geschroteter Leinsamen	2 TL Johannisbrotkernmehl (ca. 10 g)
2 Eier (M)	Salz
60 g weiche Butter	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Kastenform (ca. 25 cm) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min

Zubereitung

1. Für den Vorteig in einer Rührschüssel 300 ml lauwarmes Wasser mit 20 g Reismehl, Hefe, Zucker und Öl verrühren und an einem warmen Ort zugedeckt ca. 30 Min. gehen lassen.
2. Inzwischen die Form mit Backpapier auslegen. Kümmel und Koriander im Mörser grob zerstoßen. Die Kürbiskerne in einer Nussmühle oder im Blitzhacker fein mahlen (siehe Rezept-Tipp).
3. Das übrige Reismehl und das Braunhirsemehl mit gemahlenen Kürbiskernen, Leinsamen, Johannisbrotkernmehl und Gewürzen mischen. Den Vorteig, die Eier, knapp 3 TL Salz (ca. 14 g) und die Butter dazugeben und alles zu einem feuchten, fast flüssigen Teig verrühren. Den Teig in die Form füllen und zugedeckt ca. 30 Min. gehen lassen. Währenddessen den Backofen auf 175° (Umluft) vorheizen.
4. Das Brot im Ofen ca. 30 Min. vorbacken. Dann die Backofentemperatur auf 190° (Umluft) erhöhen und das Brot in ca. 10 Min. fertig backen. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Zum Servieren aus der Form lösen und in Scheiben schneiden.