

Rezept

Rote-Bete-Brot mit Kürbiskernen

Ein Rezept von Rote-Bete-Brot mit Kürbiskernen, am 28.06.2026

Zutaten

325 ml Rote-Bete-Saft

Salz

2 TL Zucker

500 g Weizenmehl (Type 550)

¼ Würfel frische Hefe (10 g)

2 EL Kürbiskerne (ersatzweise Sonnenblumenkerne, Sesam)

Außerdem:

Mehl zum Arbeiten

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Brot (ca. 20 Scheiben) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min
Pro Portion Ca. 105 kcal, 1 g F, 3 g EW, 20 g KH

Zubereitung

1. Den Rote-Bete-Saft in einem Topf lauwarm erhitzen. Mehl und 1 TL Salz in einer Schüssel mischen. Die Hefe und den Zucker mit dem Rote-Bete-Saft verrühren.
2. Die Hefe- zur Mehlmischung geben und alles ca. 5 Min. erst mit den Knethaken des Handrührgeräts und anschließend mit den Händen verkneten. Den Teig mit Frischhaltefolie abdecken und 1 Std. an einem warmen Ort gehen lassen.
3. 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.
4. Einen Bogen Backpapier bereitlegen. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einem runden Brotlaib formen. Den Laib auf das Backpapier setzen, mit Wasser bestreichen, und an der Oberfläche mit einem scharfen Messer einmal ca. 1 cm tief einschneiden. Die Kürbiskerne daraufstreuen und leicht andrücken.
5. Das Brot mit dem Backpapier auf das heiße Blech ziehen, dieses dafür am besten kurz aus dem Ofen nehmen. Das Brot zunächst 20 Min. backen. Die Schale mit dem Wasser entfernen, das Brot mit Alufolie abdecken und in 15-20 Min. fertig backen. Die Klopfprobe machen, das Brot bei Bedarf noch 5-10 Min. weiterbacken. Vom Blech nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.