

KÜRBIS BROT SELBER BACKEN

geschrieben von Karin Knorr | 9. Oktober 2018



Wenn ich an meine Kindheit denke, habe ich einen großen Bogen um den Kürbis gemacht. Oma hat ihn ja auch nur zu Kompott eingeweckt. Das schmeckte mir gar nicht. Heute kann ich gar nicht genug bekommen von diesem leckeren Gemüse. Als Suppe, Gemüse in der Pfanne, als Chips aus dem Ofen, im Porridge oder als Granola. Ich liebe den Kürbis einfach! Heute stelle ich euch ein Kürbis-Brot vor.

Zutaten:

- 1 Kaffeebecher Kürbismus (gekocht und püriert)
- 60 g Butter
- 3 Teelöffel Backpulver (Weinstein)
- 350 – 400 g Dinkelmehl
- 1 Prise Salz
- 1 Ei
- etwas Milch und Kürbiskerne

Zubereitung:

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Das Kürbismus mit der Butter vermengen. Der Kürbis sollte abgekühlt verwendet werden. Die trockenen Zutaten in einer Schüssel vermengen. Den Kürbis und das Ei hinzu geben und zu einem Teig verkneten. Sollte der Teig noch zu klebrig sein, etwas mehr Mehl nehmen. Jetzt zu einem Brotlaib formen, mit Milch bestreichen und mit Kernen bestreuen. Hierzu gibt es ein kurzes Video, damit ihr alles nach verfolgen könnt. Nun geht das Kürbisbrot in den Ofen und braucht etwa 45 Minuten.

Tipps: Ihr könnt hier gern Gewürze wie Zimt, Muskat oder Nelken unter den Teig rühren. Wenn ihr mehr Kerne liebt, einfach in den Teig kneten.

Gesundheitstipps: Die Inhaltsstoffe möchte ich hier auch noch kurz erwähnen. Vitamin A, B1, B2, B6 Vitamin C, Vitamin E und Folsäure. Auch die Mineralien Eisen, Kalium, Magnesium und Phosphor sowie Ballaststoffe und wenige Kohlenhydrate machen den Kürbis zu einem Superfood.

Diese Rezepte gefallen euch bestimmt auch: [Kürbisrezepte auf meinem Blog](#)

Viel Freude beim Backen

eure Karin Knorr