

Kürbisbrot

Zutaten

30g Hefe
400ml lauwarmes Wasser
100g Sesam
600g feines Weizenvollkornmehl
200g Kürbis
100g Äpfel
60g geriebene Nüsse
Saft von einer halben Zitrone
je eine Prise gemahlene Zimt und Nelken
150g Dickmilch
2TL Meersalz
1 EL Honig

Zubereitung

1. Die Hefe im lauwarmen Wasser auflösen, den Honig und die Hälfte des Mehls dazufügen, gut durchrühren und gehen lassen.
2. Inzwischen den Kürbis schälen und grob raspeln, den Apfel waschen, vom Kerngehäuse befreien und ebenfalls grob raspeln.
3. Den Kürbis, die Äpfel, die Nüsse, den Zitronensaft und die Gewürze miteinander mischen. Mit den restlichen Zutaten zu dem Vorteig geben.
4. Das restliche Mehl mit dem Salz dazugeben, den Teig in einer Schüssel etwa 5 Minuten kneten, anschließend 30 Minuten gehen lassen. Diesen Vorgang 2-3 mal wiederholen.
5. Den Backofen auf 250 Grad vorheizen. Den Teig zu einem Laib formen und nochmals 20 Minuten gehen lassen. 25 Minuten backen.

Tipp:

Je nach Feuchtigkeit des Kürbisses und der Äpfel ist es erforderlich, daß Sie noch etwas Mehl dazugeben.