

# Dinkel-Grünkernbrot mit Kürbiskernen



## Zutaten

- 300g Dinkelmehl Typ 630
- 100g Dinkelvollkornmehl
- 100g Grünkern
- 430g Wasser
- 50g Anstellgut
- 50g Kürbiskerne
- 10g Salz
- 3g Trockenhefe/9g frische Hefe (optional)

## Backzeit

20 Min. bei 230°C mit Dampf  
Ca. 35Min. bei 180°C

***Guten Appetit!***

### Tag 1: Sauerteig ansetzen (abends)

1

Vermenge das Mehl mit Wasser und Salz in einem Topf, bis sich eine homogene Masse gebildet hat. Lasse den Topf anschließend über Nacht bei Zimmertemperatur stehen.

### Tag 2: (morgens)

2

Übergieße am nächsten Tag morgens 50g Grünkern- und 50g Dinkelvollkornmehl mit 150g kochendem Wasser in einer Schüssel und decke diesen ab. Lasse die Schüssel für ca. 2 h bei Raumtemperatur stehen. Weiche in der Zwischenzeit die Kürbiskerne in Wasser ein.

3

Füge alle weiteren Zutaten zu dem Teig hinzu und vermenge diese gut. Gieße das restliche Wasser von den eingeweichten Kürbiskernen ab. Knete den Teig für ca. 10min gut durch, bis sich dieser elastisch und weich anfühlt. Lege den Teig anschließend wieder zurück in den Topf und lasse diesen für ca. 1h gehen.

4

Nehme den Teig aus dem Topf heraus, forme diesen vorsichtig auf der Arbeitsoberfläche und lege den Teig in eine Kastenform hinein. Lasse den Teig anschließend abgedeckt für weitere 1 - 2 Stunden ruhen.

5

Heize den Backofen auf 230°C auf. Schiebe den Teig in den Ofen und beschwade (mit Wasser gut besprühen) diesen gut. Senke nach 20min die Temperatur auf 180°C und backe das Brot für ca. 35min.