

Herbstlicher Kürbisstuten



- **Gang:**Frühstück
- **Schwierigkeitsgrad:**Mittel
- **Portionen:** 18 Scheiben.
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 35m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '18 Scheiben.', 'yield' : '' });
```

Im Herbst, zur Kürbissaison, ist ein saftiges Brot mit Kürbis, z. B. zum Frühstück, ein fluffig - feiner Kürbisstuten sehr beliebt. Früher war der Kürbis als ein „Arme -Leute - Essen“ angesehen und lediglich zu Viehfutter verwendet. Heute gewinnt der Kürbis, bei zunehmendem Gesundheitsbewusstsein, an Wertschätzung, weil er kalorienarm und gleichzeitig voller wertvoller

Inhaltsstoff ist.

Er ist eng verbunden mit dem „Halloween“ - Brauchtum, ursprünglich aus Irland stammend, das in der Nacht vor Allerheiligen gefeiert wird. Wir empfehlen Ihnen die leckeren und äußerst gesunden Kürbisse während der ganzen Herbstsaison, und nicht nur zu Halloween zu genießen. Hier entdecken Sie ein Rezept, das Ihnen eine Abwechslung zum klassischen Kürbis Rezept - der Kürbissuppe, bietet.

Zutaten

- Für die Kastenform, 25 x 11 cm, etwa 18 Scheiben.
- 375 g Weizenmehl 405, gesiebt
- 300 g Kürbisfleisch, geraspelt
- $\frac{3}{4}$ Hefewürfel oder 1 Tütchen Dr. Oetker Hefeteig Garant (Entfällt dieWartezeit beim Aufgehen)
- 1 EL Zucker 1 Eigelb mit 1 EL Milch verklappert
- 3 EL Kürbiskerne
- 1 TL Salz
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 200 ml Milch oder Wasser

Zubereitungsart

Schritt1

Den Backofen etwa 180°C Ober - Unterhitze vorheizen, mit Heißluft: genügen etwa 160°C; die Kastenform einfetten und mit Mehl ausstäuben.

Schritt2

Das Mehl mit Dr. Oetker „Hefeteig Garant“ vermischen und die übrige Zutaten hinzufügen. Alles mit den Knethaken ca. 2 min. zu einem glatten Teig verarbeiten. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche noch einmal von Hand durchkneten,

Schritt3

2 walnussgroße Stücke für das Dekor zurücklassen und zu einer 25 cm langen Rolle formen, beide zu einer Kordel drehen.

Schritt4

Den restlichen Teig in die vorbereitete Kastenform drücken und die Kordel „mittig“ drauf legen, ca. 15 min. ruhen lassen. Mit dem Eigelb einstreichen und mit Kürbiskernen ausgarnieren. Auf der 2. Schiene von unten, etwa 45 min. backen, in der Form auskühlen lassen, erst dann stürzen.

Rezeptart: Backen, Teige, Massen, Brot und Brötchen **Zutaten:**Hefe, Kürbis, Kürbiskerne, Mehl, Milch, Öl, Salz, Zucker

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/herbstlicher-kuerbisstuten/>