

KAMUT-KÜRBIS-KASTEN Übernachtgare

Tolles Herbstbrot mit langer Frischhaltung. Schmeckt mit Butter oder Süß mit Marmelade. 1 Kasten 30 cm

<p>AUTOLYSE</p> <p>400 g Kamutvollkornmehl 100 g Dinkelvollkornmehl 150 g Hokkaido-Kürbis 200 g Wasser 140 g Buttermilch kalt</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kürbis raspeln • Alles von Hand vermengen und 30-40 Minuten quellen lassen
<p>HAUPTTEIG</p> <p>1 g Frischhefe 60 g Kürbiskerne 10 g Backmalz oder Honig 12 g Salz 10 g Kürbiskernöl</p> <p>optional: 50 g Lievito Madre</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Die Backform gut einfetten und mit Kürbiskernen auslegen. Plus etwas Mehl • Malz und Hefe zum Teig dazugeben und gut verkneten, dass ein homogener Teig entsteht. • Salz und Öl zum Teig zugeben und nochmals gut kneten. (Maschine 6 Min. langsam) • In die Form geben und mit nassen Händen glatt streichen, mit Kürbiskernen bestreuen • 10-12 Stunden bei Raumtemperatur (20-22 Grad) abgedeckt zur Gare stellen. • Ofen auf 230 Grad vorheizen Ober-Unter Hitze • Brote hinein und auf 200 Grad senken. Ca. 60 Min. backen. • Aus der Form stürzen, evt. noch ein paar Minuten ohne Form backen. Auf einem Gitter auskühlen lassen.

Helga's Rezept

