



Benötigte Zutaten

Brot	
400 g	Roggenmehl
200 g	Weizenmehl
1 Pkg.	Trockengerst
250 ml	Premium Buttermilch
	Brotgewürz
400 ml	Wasser (lauwarm)

Kürbisaufstrich mit selbstgebackenem Brot

Der Schulstart steht vor der Tür. Fernsehköchin Iris Köck hat sich eine gesunde Jause überlegt – passend zur Jahreszeit. Ihr Vorschlag: Selbstgemachtes Brot mit Kürbisaufstrich

Anleitung

Brot

1. Alle Zutaten – sie sollten noch lauwarm sein – zusammen mischen und in eine Kastenform geben
2. Backrohr auf 220 Grad aufheizen. Am besten eine Tasse Wasser zum Aufheizen ins Backrohr stellen.
3. Die Tasse aus dem Backrohr nehmen und das Brot ca. 20 Minuten bei 220 Grad backen, dann ca. 30 Minuten bei 200 Grad fertig backen.

Aufstrich

4. Den Kürbis achteln, von den Kernen befreien und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 35 Minuten lang backen, bis die Stücke weich sind.
5. Das Kürbisfleisch im Mixbecher oder mit einem Pürierstab zu einer cremigen Masse pürieren.
6. Zwiebeln schälen, würfeln und mit etwas Öl in einer Pfanne anbraten, bis sie glasig sind.
7. Die Zwiebeln mit dem Kürbispüree und den restlichen Zutaten gründlich vermischen und etwas durchziehen lassen.





Aufstrich

Kürbispüree von 1
gebackenem Hokkaido-
Kürbis

3 Zwiebeln

Olivenöl

3 EL Zitronensaft

2 EL Senf

2 EL Petersilie (fein gehackt)

1/2 TL Paprika (edelsüß)

1/2 TL Paprika (rosenscharf -
optional)

1 TL Paprikapulver
(geräuchert - optional)

1/4 TL Chiliflocken

Ein Rezept vom
ORF Fernsehgarten