

Kürbiskern-Protein-Brot mit Bärlauchaufstrich



Zubereitungsinformationen



Portionen

10



Zubereitungszeit

Zubereitung: 20
min, Gehzeit 2
Std., Backzeit 1 Std.



Schwierigkeitsgrad

Einfach

Bärlauch ist eines der bekanntesten Wildkräuter in Deutschland und hat zur Zeit Saison. Wie wäre es mit einem selbstgemachten Vollkornbrot mit Bärlauchaufstrich? Eine tolle Kombination dazu ist unser herzhaft-würziges Kürbiskernprotein, deshalb darf dieses auch mit ins Brot. Vielen Dank an die liebe [Nina](#) von für dieses Rezept.

Zutaten

400 g Roggenvollkornmehl

80 g RaabBio Kürbiskern Protein Pulver

½ Packung Roggen-Sauerteig

1 Packung Trockenhefe

1 TL Salz

80 g Kürbiskerne

400 ml lauwarmes Wasser

Für den Aufstrich:

60 g frischer Bärlauch

30 g Pinienkerne

30 ml kaltgepresstes Olivenöl

1 Dose weiße Bohnen

etwas Salz und Pfeffer

So wirds gemacht

1. Mehl, Protein, Sauerteig, Hefe und Salz in einer großen Schüssel mischen. Dann mit einem Knethaken das Wasser langsam unterheben.
2. Den Teig mit den Händen kneten, bemehlen und in einer zugedeckten Schüssel für etwa eineinhalb Stunden an einem warmen Ort gehen lassen..
3. Den Teig ein weiteres Mal durchkneten, diesmal die Kürbiskerne einkneten..
4. Den Teig zu einem Laib formen, auf ein Blech legen, oben einschneiden und im warmen Ofen noch mindestens eine halbe Stunde gehen lassen.
5. Den Ofen auf 220 Grad drehen und 10 Minuten backen, dann bei 200 Grad weitere 50 Minuten.
6. Für den Aufstrich Bärlauch, Pinienkernen, Olivenöl, Salz und Pfeffer gut durchmischen. Dann die Bohnen pürieren und das „Bärlauchpesto“ darunter mischen.
7. Das fertige Brot auskühlen lassen und mit dem Aufstrich servieren.

Rezept drucken