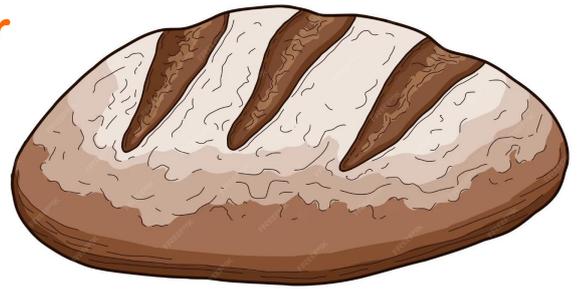


Unsere Sortenempfehlung: **Australian Butter**

- 900 Gramm Kürbis, halbiert, Kerne entfernt
- 7 g Trockenhefe
- 1 Esslöffel Honig
- 1/2 Tasse (125 ml) lauwarmes Wasser
- 2 Esslöffel Pflanzenöl
- 500 g Vollkorn- oder Ruchmehl, wer es mag auch Weissmehl
- 75 g Sonnenblumenkerne
- 2 Esslöffel Sesamsamen
- 1 Esslöffel Leinsamen
- 1 Esslöffel Meersalzflöcken
- 1 Ei, leicht geschlagen
- 2 Esslöffel Kürbiskerne
- 2 Teelöffel Mohn



Backofen auf 180 °C vorheizen. Den Kürbis auf ein Backblech legen, mit Alufolie abdecken und 1,5 Stunden backen, bis er weich ist. Sobald er abgekühlt ist, das Fruchtfleisch in eine mittelgroße Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Sie benötigen 1,5 Tassen Kürbispüree.

Hefe, Honig und Wasser in einer kleinen Schüssel vermengen und mit Frischhaltefolie abdecken. An einem warmen Ort 10 Minuten stehen lassen, bis die Masse schaumig ist. Öl einrühren. Dann Mehl, Körner und Salz in einer großen Schüssel vermengen. Hefemischung und Kürbispüree hinzufügen und zu einem weichen Teig verrühren. Den Teig auf einer bemehlten Fläche 10 Minuten lang kneten, bis er glatt und elastisch ist. Den Teig in eine grosse, geölte Schüssel geben und mit Frischhaltefolie abdecken. An einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat.

Backofen auf 220 °C vorheizen. Den Teig mit der Faust einschlagen. Auf einer bemehlten Fläche 1 Minute lang kneten, bis er glatt ist. Den Teig zu einem 20 cm grossen Rund formen und auf ein grosses, geöltes Backblech legen. Locker mit geölter Frischhaltefolie abdecken. An einem warmen Ort 40 Minuten gehen lassen, bis sich die Grösse fast verdoppelt hat. Den Teig mit Ei bestreichen und mit Kürbiskernen und Mohn bestreuen. Mit einem scharfen Messer mit dünner Klinge fünf flache Schnitte in den Teig schneiden. 20 Minuten backen. Backofen auf 180 °C reduzieren und weitere 10 Minuten backen oder bis das Brot goldbraun ist und beim Klopfen hohl klingt. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.