

Brot-Zeit

ESSEN & TRINKEN *live*MAGAZIN – Mai-Juni 2019
 Rezept/Foto: © Dr.-August Oetker Nahrungsmittel KG

Kerniges glutenfreies Brot mit Kürbisdip

Zutaten

Teig: 300 g Sonnenblumenkerne,
 150 g Leinsamen, geschrotet, 300 g
 Reisflocken, 25 g Dr. Oetker gehackte,
 Pistazien, 40 g Flohsamenschalen, 2 gestr.
 TL Salz, 200 g ganze Mandeln mit
 Schale, 700 ml warmes Wasser,
 6 EL Speiseöl, z. B. Olivenöl, 2 EL Honig

Kürbisdip: 50 g geschälte Kürbiskerne
 1 Schalotte, 300 g Hokkaido-Kürbis, 3 EL
 Speiseöl, z. B. Olivenöl, 75 ml Wasser,
 1 Pck. Dr. Oetker Finesse, Geriebene Zitronenschale, 1/2 TL gehackter Thymian,
 1/2 TL gehackter Rosmarin, 1/2 gestr. TL Salz, etwas frisch gemahlener Pfeffer,
 etwas Chilipulver



Zubereitung:

Teig: Alle Zutaten, außer Wasser, Öl und Honig in eine Rührschüssel geben und mit einem Rührlöffel mischen. Wasser, Öl und Honig vermischen und gut mit den anderen Zutaten vermengen. Den Teig in die Kastenform geben, mit Folie abdecken und über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen. Am nächsten Tag den Backofen vorheizen. Ober-/Unterhitze: etwa 200°C, Heißluft: etwa 180°C. Die Form auf dem Rost im unteren Drittel für 25. Min. in den Backofen schieben. Dann das Brot aus dem Ofen nehmen. Den Rost mit Backpapier belegen und das Brot vorsichtig darauf stürzen. Die Form lösen und das Brot ohne Form fertig backen. Einschub: unteres Drittel, Backzeit: etwa 35 Min. Das Brot auf einem Kuchenrost erkalten lassen.

Kürbisdip: Kürbiskerne grob hacken. Schalotte abziehen und fein würfeln. Kürbis waschen, in Spalten schneiden, Kerne entfernen und in kleine Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Schalottenwürfel mit den Kürbiskernen darin andünsten. Kürbis dazugeben und mitdünsten. Mit Wasser ablöschen und die Gewürze dazugeben. Den Kürbis mit Deckel etwa 15 Min. weich kochen. Alles in einen Rührbecher geben und kurz pürieren. Den Dip mit den Gewürzen abschmecken und zum Brot servieren.