

Kürbiskern Knusper Kürbiskernknusper Teile



Foto Gisela M.

Rezept

von

<http://ikors.blogspot.de/2014/05/kurbiskern-knusper.html?view=flipcard> (und von Gisela M. auf CC abgewandelt)

Wunderbar zum Knabbern, als Beilage zur Suppe, als Brot...

Zutaten:

60 g Kürbiskerne

130 g Wasser

10 g Hefe

250 g Mehl 405/550

1TL Salz

Zum Bestreichen: Kürbiskernöl

Zubereitung:

Kürbiskerne in Gewürzmühle grob zerkleinern und zur Seite stellen. Wasser und Hefe – 2 Minuten bei 38 Grad/Stufe 1 mit K-Haken rühren. Mehl und Salz zugeben und 2 Minuten kneten:

Teig in eine Schüssel geben und abgedeckt 45 Min. gehen lassen

Backofen auf 230° (Ober/Unterhitze) vorheizen

In 20-25 Teile teilen und kleine Kugeln drehen

Ein paar Minuten auf der Arbeitsfläche ruhen lassen

Mit Pastawalze auswalzen (so dünn als möglich) und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen

Mit Kürbiskernöl bepinseln und mit den zerkleinerten Kürbiskernen bestreuen und die Kürbisknusper 8-10 Minuten knusprig backen
Möglichst am gleichen Tag verzehren!