Kürbis-Brotstangen

Der Beitrag enthält Werbung für Tanjas glutenfrei.
Nicht nur optisch überzeugen die herrlichen Kürbis-Brotstangen auf ganzer Linie, auch geschmacklich sind die formschönen Stangen der Hit! Verfeinert mit Kürbispüree entsteht eine tolle Färbung und in Kombination mit Kürbiskernen erhalten die Brotstangen ein tolles, außergewöhnliches Aroma!

glutenfrei, weizenfrei, maisfrei, sojafrei, milchfrei, eifrei, hefefrei siehe Tipps am Rezeptende

Für 6 Stück

200g Kürbis
400g Backmischung „Mein liebstes Brot – RUSTIKAL“ von Tanjas glutenfrei
2 TL (6 g) Salz
1 Prise Zucker
½ Würfel (21 g) Frischhefe ODER 1 P. (7 g) Trockenhefe
280g lauwarmes Wasser
50g Kürbiskerne
1 EL glutenfreier Essig
glutenfreies Mehl zum Formen

1. Kürbis waschen, bei Bedarf schälen, und in Wasser bissfest kochen. Anschließend gut abtropfen lassen und pürieren.
2. Backmischung, Salz und Zucker in eine Rührschüssel geben.
3. Die Hefe im lauwarmen Wasser auflösen und mit Kürbispüree, Kürbiskernen und Essig zum Mehlgemisch geben. Alles etwa 3

Minuten zu einem glatten Teig kneten.
4. Eine Arbeitsfläche gut bemehlen, den Teig darauf geben und mit bemehlten Händen zu einer Kugel formen. Den Teig in 6 Stücke teilen und jedes Teigstück zu einem ca. 30 cm langen Strang formen, dabei mehrmals in sich verdrehen. Falls der Strang reißt, einfach wieder aneinandersetzen. Umso unförmiger die Teigstränge aussehen, desto schöner sehen die fertigen Brotstangen aus! Zum Formen darf eine gute Menge glutenfreies Mehl verwendet werden, sodass der Teig beim Formen nicht klebt.
5. Die Teigstränge auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen – es passen 6 Teigstränge auf ein Blech.
6. Das Backblech in den kalten Backofen, auf mittlere Schiene einschieben. Die Temperatur auf 220 Grad (Umluft) oder 240 Grad (Ober- und Unterhitze) einstellen und die Brotstangen etwa 30 – 35 Minuten im Ofen belassen, je nachdem wie knusprig die Stangen werden dürfen.

Tipp: Die Brotstangen werden bei Umluft schöner!

Hefefrei – Tipp: Hefe und Zucker weglassen. Ein Päckchen Backpulver zum Mehl mischen und nach Rezept verfahren. Das Wasser muss hierbei nicht lauwarm sein.

Bild links: Kürbis-Brotstangen vor dem Backen. Bild rechts und weitere Bilder: Fertige Kürbis-Brotstangen.

rezepte-glutenfrei.de