

## 5-Minuten-Brot

Backen muss das 5-Minuten-Brot natürlich schon etwas länger als 5 Minuten. Aber die Zubereitung des Brotteigs geht nach diesem Rezept wirklich blitzschnell.

**Verfasser:** kochrezepte.at

**Arbeitszeit:** 5 min

**Koch/Backzeit:** 60 min

**Gesamtzeit:** 1,1 h



### Zutaten

0.5 kg	Weizenvollkornmehl
2 TL	<a href="#">Salz</a>
140 g	<a href="#">Kürbiskerne</a>
1 Würfel	Germ
2 EL	Apfelessig
450 ml	Wasser (warm)
1 EL	<a href="#">Butter</a> (für die Form)

### Zubereitung

1. Das **5-Minuten-Brot** kann man wahlweise mit Weizenmehl oder mit Dinkelmehl herstellen. Zunächst das warme Wasser in eine Schüssel geben. Die Germ per Hand zerbröseln und mit dem Wasser mischen.
2. Den Backofen auf 200 Grad Celsius vorheizen.
3. Portionsweise Mehl, Salz, Kürbiskerne und Essig unter die Hefemischung rühren und alle Zutaten zu einem Teig verarbeiten. Einige Kürbiskerne zur Seite legen.
4. Eine Brotbackform vorbereiten und mit Butter einfetten. Rand und Boden der Form mit einigen Kürbiskernen belegen.
5. Den Teig hineingegeben, etwas warmes Wasser darauf streichen und zum Abschluss Kürbiskerne darüber streuen. Brot in den heißen Backofen geben und dort eine Stunde belassen.

6. Aus dem Ofen nehmen und das backfrische, dampfende Brot abkühlen lassen.

## **Tipp**

Das 5-Minuten-Brot mit frischer Butter oder einem beliebigen Aufstrich garnieren und genießen.