

Veganer Kürbisstuten

Eine unserer liebsten Herbstspezialitäten mit Kürbis ist veganer Kürbisstuten: der fein geriebene Hokkaido verschwindet einfach im Vollkornhefeteig (sehr gut geeignet also für Kinder, die angeblich kein

Gemüse mögen!), gibt ihm eine wunderschöne Farbe und macht den Stuten so richtig saftig. Veganer Kürbisstuten kann zum Kaffee oder Tee gereicht werden, ist perfekt geeignet für ein schönes Herbstpicknick und gilt auch als Brotersatz. Sind ein, zwei Scheiben übrig, werden sie am nächsten Tag einfach in den Toaster gesteckt und zum Frühstück gegessen. Jetzt aber zum Rezept:



Zutaten

- 400 g Hokkaido-Kürbis, entkernt
- 800 g Dinkelvollkornmehl, am besten frisch gemahlen
- 1 Würfel Hefe
- 250 ml Wasser
- 60 g Zucker
- etwas gemahlene Vanille
- etwas geriebene Zitronenschale
- 6 EL Bratöl

Bitte immer biologisch angebaute Zutaten verwenden - es macht so einen großen Unterschied: im Geschmack und für unsere Erde!

Zubereitung

Dann wird der Hefewürfel zusammen mit dem Zucker in 250 ml warmem (Achtung! Nicht heißem!) Wasser aufgelöst und gut verrührt. Anschließend wird der Kürbis vorbereitet. Die abgewogenen Stücke werden grob geschnitten und dann mit der Küchenmaschine (oder von Hand) fein geraspelt.

Ist das erledigt, reibt man die Schale einer Zitrone ab und gibt diese zusammen mit der gemahlene Vanille, dem Öl und dem Hefe-Zucker-Wasser-Gemisch zum Mehl. Aus all diesen Zutaten wird nun ein Hefeteig hergestellt, der sich gut aus der Schüssel lösen sollte (wenn nicht, noch etwas Mehl hinzufügen! Ist er zu bröselig, fehlt etwas Wasser).

Dieser Teig wird nun an einem warmen Ort gut abgedeckt gehen gelassen, bis er sich ungefähr verdoppelt hat:

Mit sauberen Händen knetet man den Teig jetzt auf der Arbeitsfläche gut durch und formt daraus einen langen Strang, den man in drei gleich große Stücke schneidet. Diese drei Stränge werden vorsichtig auf ein mit einem Backpapier versehenes Backblech gelegt:

Nun wird aus den drei Strängen ein Zopf geflochten. Bei mir ist ein Strang leider gerissen, aber das tut dem Geschmack keinen Abbruch ;0) Wer möchte, kann den Stuten noch mit gehobelten oder gehackten Nüssen bestreuen.

Gebacken wird der vegane Kürbisstuten bei 180 °C etwa 30 Minuten lang - bis er eine schöne goldene Farbe angenommen hat.

Am besten schmeckt der Kürbisstuten natürlich frisch aus dem Ofen, nur mit veganer Butter oder Quittengelée bestrichen!