

Herzhafter Gugl aus dem Thermomix



© Herzhafter Gugl - Rezepte mit Herz



85 Min + Wartezeit



leicht



16 Stücke

Zutaten-Einkaufsliste

- | | | |
|--------------------------|---------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | 200 g | Milch |
| <input type="checkbox"/> | 20 g | Hefe |
| <input type="checkbox"/> | 1 EL, gestr. | Zucker |
| <input type="checkbox"/> | 75 g | Butter |
| <input type="checkbox"/> | 450 g | Dinkelmehl (Type 630) |
| <input type="checkbox"/> | 3 TL | Salz |
| <input type="checkbox"/> | 2 | Eier |
| <input type="checkbox"/> | 400 g | Hokkaido-Kürbis |
| <input type="checkbox"/> | 400 g | gemischtes Gemüse (geputzt gewogen, z.B. Lauch, Möhre, Sellerie, Zwiebel) |
| <input type="checkbox"/> | 30 g | Olivenöl |
| <input type="checkbox"/> | 125 g | Walnusskerne |
| <input type="checkbox"/> | | Mehl zum Arbeiten |
| <input type="checkbox"/> | | Fett und Semmelbrösel für die Form |

Zubereitung

1. Milch, Hefe und Zucker 2 Min./37 °C/Stufe 1 auflösen. Mehl zugeben, 2 Min./Teigstufe zu einem Vorteig verkneten. In eine Schüssel umfüllen und min. 1 Std. gehen lassen. Mixtopf spülen.
2. Butter in Stücken den Mixtopf geben, 2 Min./60°C/Stufe 1 schmelzen, etwas abkühlen lassen. Dann den Vorteig, **2 TL** Salz und Eier zugeben. 5-6 Min/Teigstufe kneten. In eine mit Mehl bestreute Rührschüssel umfüllen, mit Mehl bestreuen, abgedeckt min. 1 Std. gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat. Mixtopf spülen.
3. Backofen auf 180 °C (160 °C Umluft) vorheizen.
4. Kürbis und gemischtes Gemüse waschen, putzen, ggf. schälen, Zwiebel abziehen. Alles in grobe Stücke schneiden und zusammen mit 1 TL Salz und Olivenöl in den Mixtopf geben, 3-5 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Masse auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen. Gemüse im heißen Ofen 35 Min. rösten. Abkühlen lassen.
5. Walnüsse grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen. Gugelhupfform (Ø 25cm) einfetten und mit Semmelbröseln austreuen.
6. Hefeteig mit Gemüse und Walnüssen in den Mixtopf geben, 5 Min./Teigstufe vermischen, evtl. mit dem Spatel nachhelfen. Teig in die Form geben, abgedeckt 20 Min. an einem warmen Ort gehen lassen. Anschließend im heißen Ofen bei 180 °C 45-50 Min. backen. Vor dem Stürzen aus der Form 10 Min. abkühlen lassen. Lauwarm mit Salat servieren.

Nährwertangaben

pro Stück ca. 237 kcal, 7 g E, 12 g F, 22 g KH