

# Kürbiskernöl- Langsemmel



**Gebäck**  
Rezeptart



**90 Minuten**  
Zubereitung



**mittel**  
Schwierigkeit

15-20 Minuten Backzeit



## Zutaten für 12 Portionen

500 g Bio-Weizenmehl Type 480  
Universal  
10 g Salz  
10 g Backprofis Bio-Backmalz (alternativ  
Honig oder Feinkristallzucker in gleicher  
Menge)  
5 g Bio Feinkristallzucker  
18 g Butter (handwarm)  
1 Pkg. Trockenhefe oder ½ Würfel  
frische Hefe  
60 g Bio-Milch (kühl)  
30 g Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.  
220 g Wasser

Zum Wälzen: geschrotete Steirische  
Kürbiskerne

## Zubereitung

1. Alle Zutaten genau einwiegen und den Teig 8 Minuten kneten. Anschließend 15 Minuten zugedeckt rasten lassen.
2. Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und Teigstücke zu je 80g auswiegen. Rundformen (Schleifen) und zu länglichen Stangerl formen (ca. 8 – 10 cm).
3. Mit Staubmehl\* bestauben und nochmals ca. 5 Minuten zugedeckt gehen lassen.
4. Mit einem Rundholz in der Mitte gut durchdrücken\*\*.
5. Die Oberfläche der Langsemmel mit Wasser befeuchten und in geschroteten Kürbiskernen wälzen.
6. Die Langsemmel nun verkehrt auf ein Blech mit Papier setzen und etwas befeuchten. 25 – 35 Minuten bei Raumtemperatur zugedeckt gehen lassen.
7. Backrohr auf 210°C Heißluft vorheizen.
8. Semmeln vor dem Backen vorsichtig umdrehen, gut mit Wasser besprühen, in den Backofen schieben und goldbraun backen.
9. Mit viel Dampf backen! Gefäß mit Wasser oder Eiswürfeln mit in den Ofen stellen!

\*Staubmehl zum Stauben von Semmeln besteht aus 50% Kartoffelstärke und 50% Roggenmehl.

\*\* ein ausführliches Backvideo zur Zubereitung von Langsemmeln finden Sie auf [www.derbackprofi.at](http://www.derbackprofi.at)

Knetzeit: 3 Minuten langsam / 5 Minuten etwas intensiver /  
Gesamt 8 Minuten

Teigruhe nach dem Kneten: 15 min

Teiggewicht / Stk.: 80 g

Backzeit: ca. 17 – 18 Minuten / 210°C Heißluft

**Rezept von Der Backprofi Christian Ofner / Foto: Kurt  
Elmleitner**