

Happy Halloween - Kürbis-Schok-Brownies

Happy Halloween Ihr Lieben! Die Uhren sind umgestellt, die Heizungen aufgedreht und die dicken Jacken können wieder aus dem Schrank hervorgeholt werden. Hier in Berlin weht ein strammer Wind und die Kids werden sich gut einpacken müssen, wenn sie morgen wieder von Haus zu Haus ziehen: "Süßes oder Saures!" Also, da bin ich ja lieber für süß... Deshalb habe ich mir für Euch diese köstlichen "Happy Halloween Kürbis-Brownies" ausgedacht. Die könnt Ihr aber natürlich nicht nur für Halloween zubereiten, sondern die ganze Kürbis-Zeit hindurch. Sie sind einfach megalecker, schön saftig und süß, doch zugleich nur mit natürlichen Zutaten hergestellt und selbstverständlich vegan. Damit sie Euch auch auf jeden Fall gelingen, gibt es wieder eine ganz ausführliche step-by-step-Anleitung mit vielen Fotos. Da kann nichts schief gehen. Ich wünsche Euch eine schaurig schöne Halloween-Nacht und viel Vergnügen bei diesem Rezept, Eure Lea

Zutaten

Für die Brownies (18 Stück - 6-8 Portionen)

- 2 gehäufte EL geschrotete Leinsamen (ca. 25 g)
- 700 g Hokkaido-Kürbis
- 2 EL Kokosöl
- 3 TL Zimt
- 4 Medjoul-Datteln (70 g mit Kernen gewogen)
- 4 EL Ahornsirup + 1 EL Ahornsirup
- 100 g gemahlene Mandeln (oder gemahlene Haselnüsse)
- 100 g Dinkelmehl + 30 g Dinkelmehl Type 630
- 3 EL Erdnussmus (wahlweise Mandel- oder Cashewmus)
- 1 Prise Kurkuma (optional für eine schöne gelbe Farbe)
- 1 kleiner Espresso (50 ml)
- 6 EL Kakaopulver
- 50 g Walnüsse
- 1 Prise Meersalz

Tipp: Veggies-Leserin "Justyna" hat dieses Rezept mit Süßkartoffeln anstelle von Kürbis ausprobiert und mir geschrieben, dass es wunderbar geklappt hat! Danke Justyna, was eine tolle Variationsmöglichkeit. Wenn Ihr also keinen Kürbis habt oder lieber Süßkartoffeln verwenden möchtet, könnt Ihr dies 1:1 in diesem Rezept ersetzen <3

Für die Schokosauce (optional)

- 1 EL (dunkles) Mandelmus
- 2 EL Ahornsirup
- 2 EL Kakaopulver
- Eine Prise Meersalz
- 4 EL Wasser oder Pflanzendrink

Zubereitung (25 Minuten Arbeitszeit + 15 Minuten Backzeit + 30 Minuten Backzeit)

Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen. 25 g geschrotete Leinsamen mit 3 EL Wasser verrühren und bis zur Verwendung quellen lassen. Hokkaido-Kürbis waschen, entkernen und 700 g Kürbis ungeschält würfeln. Die Kürbiswürfel mit 2 EL Kokosöl sowie 1 TL Zimt vermischt auf dem Backpapier verteilen. Kürbisstücke im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Umluft 15-17 Minuten garen, bis sie weich sind. Ich liebe es: Die ganze Küche duftet nach Zimt und warmem Kürbis.... Medjoul-Datteln entsteinen. Die weichen Kürbisstücke kurz abkühlen lassen und zusammen mit den Medjoul-Datteln, 4 EL Ahornsirup, 2 TL Zimt und den gequollenen Leinsamen im Mixer pürieren. 100 g gemahlene Mandeln und 100 g Dinkelmehl in einer Schüssel vermischen. Das Kürbispüree dazu geben und alles zu einem glatten Teig verrühren. 1/3 des Teigs (ca. 300-320 g) in eine zweite Schüssel geben und dort mit 2-3 EL Erdnussmus (50 g), einer Prise Kurkuma (für eine schöne gelbe Farbe) und 1 EL Ahornsirup vermengen. Die restlichen 2/3 des Teigs mit 1 kleinem Espresso (50 ml) sowie 6 EL Kakopulver und weiteren 30 g Dinkelmehl vermischen. 50 g Walnusskerne hacken und ebenfalls untermengen. 1 Prise Meersalz einrühren. Aus dem Teig zwei unterschiedliche Teigschichten herstellen: 1/3 hell und 2/3 dunkel Eine Backform (ich benutze eine klassische Auflaufform) mit Backpapier auskleiden. Zuerst die dunkle Schokomasse in der Form verstreichen. Zuerst die dunkle Schoko-Teigmasse in die mit Backpapier ausgekleidete Form füllen und verstreichen. Anschließend die helle Teigschicht auf die Schokoschicht auftragen und ebenfalls verstreichen. Brownie-Teig bei 180 Grad Umluft rund 30-35 Minuten im Ofen backen. Die Backzeit bezieht sich auf einen vorgeheizten Backofen. Denn das Backrohr sollte noch vom Backen der Kürbisstücke warm sein.

Tipp: Bitte achtet wirklich darauf, dass der Ofen gut vorgeheizt ist. Ich habe ihn nach dem Garen der Kürbisstücke nicht ausgeschaltet, sondern auf 180 Grad Umluft weiter laufen lassen. Die Backzeit kann auch je nach Ofenart und -alter variieren. Macht zur Sicherheit eine Stäbchen-Probe und lasst die Brownies lieber 5 Minuten länger im Ofen. Solange die Oberfläche nicht verbrennt, ist das kein Problem.

Ich persönlich gebe noch eine leckere Schokosauce über die Brownies. Diese bereite ich während der Backzeit schon Mal vor. Für die Schokosauce 1 EL (dunkles) Mandelmus, 2 EL Ahornsirup, 2 EL Kakopulver, eine Prise Meersalz und 4 EL Wasser oder Pflanzendrink in einem kleinen Topf verrühren, kurz erwärmen, bis die Masse flüssig ist. Auflaufform mit dem Brownie-Teig nach der Backzeit aus dem Ofen holen und erstmal rund 30 Minuten abkühlen lassen. Brownie-Teig aus der Form heben, in Stücke schneiden, Schokosauce nochmals erhitzen, damit sie schön flüssig ist und die Brownies damit beträufeln. Hui-Buh und Happy Halloween - Eure Lea Ob Halloween oder einfach Kürbiszeit - wer kann da schon widerstehen?! Die Brownies werden cremig weich, süß und unglaublich saftig! Sooooo gut! Bewahrt die Brownies im Kühlschrank auf. Wie lange sie halten? Keine Ahnung, vielleicht 4-5 Tage? Bei mir haben sie nämlich gerade Mal zwei Tage überlebt... dann waren sie weggenascht.

Rezepte, die ebenfalls interessant sein könnten

- [Veganer Feigen-Kokoskuchen](#)

- [Haferflocken-Aprikosen Granola-Schnitten](#)
- [Vegane Rote Bete-Schokomuffins](#)
- [Vegane, glutenfreie Kürbis-Zimt-Rollen](#)