Heimeliger Duft: Schnelles Dinkel-Vollkorn-Sodabrot



Nachdem wir letzte Woche Besuch von meinem Schwager hatten, blieb mir nicht so viel Zeit fürs Kochen und Backen. Aber danach brauchte ich mal wieder eine entspannende Zeit in der Küche und probierte Müslischnitten aus Tina Tausendschöns Buch *Frühstück!* aus. Wenn der Ofen schon an ist, kann ich auch noch Brot backen, dachte ich mir und setzte seit langem mal wieder meine Getreidemühle in Gang, die ich neulich mit meinem Pa repariert hatte.

Den Geruch von selbst gebackenem Brot verbinde ich immer mit Kindheit und Heimat. Früher hat meine Ma immer Sauerteigbrot selbst gebacken und der Duft zog durchs ganze Haus und hielt sich dort mehr als einen Tag lang. Ich finde, es gibt nichts Besseres als frisches selbst gebackenes Brot, von dem man sich ein knuspriges Stück abbricht, sobald man es anfassen kann.

Außerdem weiß man auch einfach, was drin ist. Kein allgegenwärtiger Weizen, kein versteckter Zucker (wie ich das so oft in der Zutatenliste einfacher Brote oder Brötchen im Supermarkt lese) und keine Konservierungsstoffe.



Meistens braucht das Backen von Brot natürlich seine Zeit.

Meine Ma setzte früher den Sauerteig selbst an, fütterte ihn regelmäßig und ließ die Schüssel tagelang in der Küche stehen. Ich mochte den Geruch des Teigs sehr, denn er versprach, zu köstlichem, leicht säuerlichem Vollkornbrot zu werden. Aber natürlich ist das Ganze schon ein gewisser Aufwand an Zeit und Planung. Da ich diese Zeit und Ruhe oft nicht habe, liebe ich Rezepte für schnelle und unkomplizierte Brote. Das Roggen-Dinkel-Vollkornbrot oder das superschnelle Vollkorn-Körnerbrot zum Beispiel. Oder ein traditionelles irisches Sodabrot (Sodabrötchen habe ich schon mal gebacken).
Diese Woche habe ich ein weiteres Rezept mit Vollkorn aus dem Heft *„Land Edition – Brot & Brötchen selber backen“* ausprobiert. Den Weizen habe ich komplett durch Dinkel ersetzt, da ich aktuell gar kein Weizenmehl im Haus habe. Da ich auch keine Buttermilch da hatte, wie man sie gerne für Sodabrote verwendet, nahm ich Joghurt mit Wasser, das ging genauso gut.

Für 1 großes Brot:
425 g Dinkelmehl (Type 630)
375 g Dinkelvollkornmehl (am besten frisch gemahlen)
2 TL Küchennatron
1 Packung Backpulver
15 g feines Meersalz
625 ml Buttermilch oder Mix aus Joghurt und Wasser
1 Ei

Alle trockenen Zutaten in einer großen Schüssel mischen. Buttermilch und Ei dazu geben und alles miteinander verrühren. Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und einige Minuten kneten, bis er glatt und geschmeidig ist. (Anfangs kann er etwas kleben, aber mit sauberen Händen und etwas Mehl klappt es.)
Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen.
Den Teig zu einem Runden Brotlaib oder zwei kleineren Laiben formen, aufs Blech legen und 40-45 Minuten backen. Brote sind

fertig gebacken, wenn man auf die Unterseite klopft und sie dann hohl klingen.
Auf einem Rost abkühlen lassen.



Ich wünsche euch eine genussvolle Restwoche, lasst es euch gut

gehen!
Eure Judith