

# Außen knackig, innen saftig: Schnelle „soda buns“ mit Vollkorn



Selbstgebackenes Brot schmeckt einfach am besten! Das denke ich mir immer wieder, wenn ich mir dann mal die Zeit nehme und der Duft durch die Wohnung zieht. Ein frisches Brötchen aufbrechen und noch warm probieren, am besten mit ein bisschen Butter drauf... herrlich!

Natürlich braucht es etwas mehr Zeit, als im Supermarkt schnell ins Regal zu greifen. Dafür weiß man dann aber auch, was drin ist. Und man hat einen unvergleichlich guten Duft in der Wohnung, der allein schon glücklich macht. Außerdem gibt es auch schnelle Varianten, bei denen man keine drei Stunden Wartezeit hat, wie bei Hefeteigen. Eine davon ist das *sodabread*, das vor allem in Irland sehr verbreitet ist. Meine Freundin Natalie schwärmte mir seit ihrer ersten Irlandreise davon vor und vielleicht fiel mir deshalb das Rezept für diese Brötchen ins Auge.



Sie sind wahnsinnig schnell gemacht und schmecken großartig! Die Kruste ist richtig knusprig und innen sind sie schön saftig. 60% sind Vollkornmehl, was ich natürlich umso besser finde und man kann zwei Handvoll Kerne oder Haferflocken hinein backen, wenn man mag. Das ursprüngliche Rezept ist mit Weizenvollkornmehl, doch ich habe natürlich wie fast immer Dinkel genommen und diesmal sogar einen Teil Roggen.

An dieser Stelle möchte ich unsere drei ausgewanderten Freunde in New York grüßen. Der lieben Renate, die dort angefangen hat, Brot zu backen, weil alles so teuer ist im Big Apple, hatte ich von diesem Rezept bereits vorgeschwärmt. Hier also ist es.

Renate schreibt übrigens einen tollen Blog namens [Life Science – Das Leben erforschen auf Roosevelt Island; NYC](#) mit kleinen Geschichten oder Fotos über ihre Erlebnisse im fremden Land, den ich euch hier wärmstens empfehlen möchte. Jeder, der schon einmal in einem fremden Land gelebt hat, wird viele ihrer Anekdoten sicher nachfühlen können und für alle anderen ist es eine amüsante Reise in eine andere Kultur.



Ich werde gleich noch mal dort vorbei lesen, denn fast jeden Tag gibt es etwas Neues. Hier aber erstmal noch mein Rezept. Nicht wundern – es steht kein *soda* unter den Zutaten, denn das ist bei uns Natron. Es braucht Säure, um Teige locker zu machen, die hier von der Buttermilch kommt bzw. dem Schuss Essig.

**Für 15 Brötchen:**

600 g Vollkornmehl (Weizen oder Dinkel)

400 g Mehl (Type 405)

2 TL Salz

1 TL Backpulver

1 TL Natron

500 ml Buttermilch

ca. 300 ml Wasser

1 Schuss Obstessig

50 g Kerne (Kürbis, Sonnenblume, etc.) oder Flocken

$\frac{1}{2}$  TL Brotgewürz

Beide Mehlsorten, Salz, Backpulver, Natron, Brotgewürz und die Kerne/ Flocken in eine große Schüssel geben und vermischen. Die Buttermilch leicht erwärmen und mit dem Wasser und dem Essig in die Mitte der Mehlmischung geben. Von der Mitte aus verrühren und nach und nach zu einem Teig kneten. Der Teig sollte weich, aber nicht klebrig sein. Falls nötig etwas mehr Wasser zufügen oder ein wenig Mehl.

Den Backofen 210 Grad Umluft vorheizen und zwei Bleche mit Backpapier belegen.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und in 15 gleich große Stücke teilen. Diese zu Brötchen formen, aufs Blech legen und mit einem scharfen Messer kreuzweise einschneiden. Etwa 20 Minuten backen.[nurkochen]



Ich wünsche euch genussvolles Knuspern mit diesen feinen Brötchen und eine gute Zeit!

Eure Judith