

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

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.



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