

Dinkelvollkornbrot mit Sonnenblumenkernen

WARUM VOLLKORNBROT?

Vollkornbrot ist **gesünder** als normales Brot, weil die meisten Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe in der Schale des Getreidekorns liegen, welche beim Weißmehl entfernt wird. Vollkornbrot macht durch seine vielen Ballaststoffe **länger satt** als Weißbrot, unkontrollierbaren Heißhunger nach der ersten Unterrichtsstunde wird man mit Vollkornbrot also nicht mehr erleben (ich als Lehrer kann in der zweiten Unterrichtsstunde ja nicht so einfach mein Pausenbrot ausbacken). Vollkornbrot wirkt sich weiters **positiv auf die Verdauung** aus, es **beugt verschiedenen Krankheiten vor** (Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, ...) und **schmeckt einfach besser** als Weißbrot 😊 (naja, das letzte Argument ist natürlich Geschmacksache).

WARUM SELBER BACKEN?

Wenn man Vollkornbrot kauft, ist nicht sicher, dass es sich um **100%-iges Vollkornbrot** handelt. Viele Bäcker mischen Weißmehl und Vollkornmehl, weil das Brot dann lockerer wird. Natürlich können Brote, die man im Supermarkt kauft, auch **Konservierungs-, Farb-, und künstliche Geschmacksstoffe** enthalten sein. Außerdem ist Brot im Allgemeinen, aber besonders Vollkornbrot **ziemlich teuer** - wenn man es selbst macht, entlastet das spürbar die Brieftasche! Und Vollkornbrot lässt sich super **einfrieren**. Man kann also einen großen Laib backen, ihn in kleine Stücke teilen, diese einfrieren und nach und nach essen.

ACHTUNG

Wer eine **schlechte Verdauung** hat, verträgt 100%-iges Weizen- oder Roggenvollkornbrot anfangs möglicherweise nicht gut. Es kann zu Blähungen, Sodbrennen oder gar Bauchschmerzen führen. In diesem Fall sollte man unbedingt **Dinkelvollkornmehl** probieren, das schmeckt nicht nur besser, sondern wird erfahrungsgemäß auch sehr gut vertragen, ja es gibt sogar eigene „Dinkeldiäten“, die Menschen mit Verdauungsproblemen machen, damit der Darm wieder gesund wird.

Und natürlich dürfen Menschen, die eine **Zöliakieerkrankung** haben, kein Dinkel-, Weizen- oder Roggenmehl essen. Vollkornbrot kann man aber auch mit Buchweizenmehl, Reismehl oder Kamutmehl machen. Bei diesen Mehlen braucht es aber mehr Wasser (also mindestens 600 ml Wasser für 600 g Mehl), damit das Brot aufgeht. Der Teig ist dann aber ziemlich weich, man bäckt ihn deshalb lieber in einer etwas höheren Kuchenform, damit er nicht über das Blech hinausläuft. Außerdem schimmelt solches Brot nachher aufgrund des vielen Wassers leichter, was man aber umgehen kann, indem man das Brot in kleinen Stücken einfriert und täglich nur den jeweils benötigten Teil auffriert und isst.

ZUTATEN

600 g Dinkelvollkornmehl (Weizenvollkornmehl geht auch, ist aber schwerer verdaulich)

500 ml lauwarmes Wasser (ich habe im Video mit 400 ml begonnen und dann noch 100 ml dazugegeben)

1 ½ gehäufte Teelöffel Salz

2 Esslöffel Öl

- 1 Würfel Hefe (25 g frische Hefe; Trockenhefe schmeckt nicht so gut!)
- 1 Teelöffel Honig (Zucker geht auch)
- 200 g Sonnenblumenkerne (oder Sesam, Kürbiskerne, Leinsamen, Nüsse ...)

BENÖTIGTES GESCHIRR

- 1 große (am besten durchsichtige) Schüssel für den Teig
- 1 flache Schüssel mit Wasser, die man beim Backen ins Backrohr gibt
- 1 kleine Schüssel für die Sonnenblumenkerne
- 1 Gefäß, wo man im Wasser die Hefe auflöst
- 1 Küchenwaage
- 1 Handmixer mit spiralförmigen Haken
- 2 saubere Geschirrtücher
- 2 Esslöffel und 1 Teelöffel,
- 1 Backblech, Backpapier und Holzlöffel zum Formen des Brotlaibes
- Evtl. Alufolie, wenn das Backrohr dazu tendiert, Dinge zu verbrennen
- 2 dicke Topflappen
- 1 Backgitter zum Abkühlen des Brotlaibes

INFORMATION zur DAUER

Brotteig muss mehrmals ordentlich durchgemischt werden (das dauert jeweils 5-10 Minuten) und dann aufgehen (das dauert jeweils etwa 30 Minuten), damit das Brot locker wird. Diese beiden Schritte machen wir bei unserer Zubereitungsmethode insgesamt dreimal. Der Backvorgang am Ende dauert dann etwa eine Stunde. Der ganze Brotbackprozess dauert somit insgesamt etwa 3 Stunden.

ZUBEREITUNG

Als erstes füllen wir die flache Schüssel mit Wasser und stellen sie in das Backrohr. So wir haben wir mehr Platz und vergessen es am Ende nicht. Der Dampf im Backrohr bewirkt, dass beim Backen die Brotkruste nicht zu hart wird.

Dann bereiten wir Wasser und Hefe vor: dafür geben wir 400 ml (schlussendlich waren es 500 ml!) lauwarmes Wasser in ein Gefäß und bröseln die Hefe hinein. Außerdem geben wir ein bisschen Honig oder Zucker dazu, um die Hefe zu aktivieren. Während wir den Rest vorbereiten, rühren wir diese Flüssigkeit zwischendurch um, sodass Hefe und Honig sich im Wasser gut auflösen.

Als nächstes wiegen wir 600 g Vollkornmehl ab (Weizenvollkornmehl gibt es in jedem Supermarkt, Dinkelvollkornmehl schmeckt aber besser und ist leichter verdaulich, das bekommt man im Reformhaus oder in einer Mühle) und geben es in unsere Teigschüssel. Auf das Mehl geben wir 1 gehäuften Teelöffel Salz und 2 Esslöffel Öl.

Dann wiegen wir noch 200 g Sonnenblumenkerne ab und stellen sie beiseite. Diese brauchen wir erst später.

Sobald Hefe und Honig im Wasser aufgelöst sind, geben wir die Flüssigkeit zum Mehl und vermischen alles gut mit dem Handmixgerät. Das dauert etwa 5 Minuten (in vielen Brotrezepten steht, dass man wenigstens 30 Minuten rühren muss, aber das mache ich nie).

Sobald der Teig gut vermischt ist, bedecken wir die Schüssel mit einem nassen Tuch und lassen ihn etwa eine halbe Stunde an einem warmen Ort aufgehen. Ich gebe den Teig zu diesem Zweck in das Backrohr und schalte es auf die niedrigste Stufe ein (30-40 Grad). Wenn du eine durchsichtige Schüssel hast, dann achte darauf, dass das Tuch den Schüsselrand nicht ganz verdeckt, damit du die Höhe des Teiges kontrollieren kannst (wenn die Schüssel nicht durchsichtig ist, musst du halt die Tür öffnen und das Tuch hochhalten, das geht auch). Anfangs brennt am Backrohr ein Licht. Sobald dieses ausschaltet, sobald also im Inneren die 30 – 40 Grad erreicht sind, schalten wir das Backrohr aus und lassen die Schüssel so etwa 30 – 40 Minuten lang im Rohr. Der Teig geht in dieser Zeit auf etwa das Doppelte seines Volumens auf. Zwischendurch kontrollieren wir die Höhe des Teiges, er könnte sonst nämlich übergehen oder zumindest am Tuch ankleben!

Sobald der Teig den oberen Rand der Schüssel erreicht hat, nehmen wir die Schüssel aus dem Backrohr. Jetzt geben wir die Sonnenblumenkerne zum Teig und mischen alles mit dem Handmixer noch einmal gründlich durch. Dabei fällt der Teig zusammen auf sein ursprüngliches Volumen, aber das ist ok.

Sobald die Sonnenblumenkerne gleichmäßig im Teig verteilt sind, geben wir die Schüssel wieder in das Backrohr, schalten dieses wieder auf die niedrigste Stufe (evtl. kann man das Backrohr auch eingeschaltet lassen, es schaltet normalerweise beim Erreichen der Temperatur von selbst aus) und lassen den Teig nun zum zweiten Mal etwa eine halbe Stunde lang aufgehen.

Jetzt bereiten wir das Backblech mit einer Lage Backpapier vor. Dann nehmen wir die Schüssel wieder heraus und rühren den Teig noch einmal kräftig durch. Wieder fällt alles zusammen, was aber ok ist.

Nach dem Durchmischen geben wir den Teig auf das Backblech (auf das Backpapier, sonst klebt alles an) und formen den Brotlaib mit einem Holzlöffel. Danach kommt das Brot (nun auf dem Backblech) wieder in das Backrohr (auf die mittlere Schiene, damit genügend Dampf aus der Wasserschüssel austreten kann), wir schließen die Tür und schalten das Backrohr wieder etwa 30 Minuten lang auf die niedrigste Stufe, damit der Teig nun das dritte (und letzte Mal) aufgehen kann.

Sobald das Brot wieder etwa das Doppelte seines Volumens erreicht hat, schalten wir das Backrohr – ohne die Tür zu öffnen – auf 200 Grad und lassen das Brot nun etwa eine Stunde lang backen.

Bei meinem Herd ist es notwendig, nach etwa 20-25 Minuten ein Stück Alufolie auf den Brotlaib zu legen, damit er nicht verbrennt.

Die letzten zehn Minuten schalten wir das Backrohr aus und nutzen die Resthitze!

Nach insgesamt etwa einer Stunde ist das Brot gebacken. Wir nehmen das (sehr heiße!!) Blech mit zwei dicken Topflappen heraus, umwickeln das Brot mit einem trockenen, sauberen Geschirrtuch, drehen es um und ziehen das Backpapier ab, und geben es – eingewickelt in das Geschirrtuch – auf ein Backgitter. Dort lassen wir es „ausdampfen“ und abkühlen (das Tuch bewirkt, dass die Kruste knusprig bleibt).

Sobald das Brot kalt ist, kann man es essen – so ganz frisch schmeckt es am allerbesten, wenn man es nur mit Butter bestreicht! 😊

VARIANTEN

Ihr seid nun herzlich eingeladen, auch an neuen Rezepten herumzuexperimentieren:

Wie oben bereits angemerkt, kann man natürlich auch nur die Hälfte des Mehls aus Vollkorn nehmen und die andere Hälfte Weißmehl. Dann braucht es sicher nur 400 ml Wasser. Da der Teig dann mehr aufgeht, sollte man den Brotlaib nicht zu nahe an den Rand des Bleches hinstreichen (liebe in der Mitte etwas höher lassen).

Menschen mit Zöliakie können Buchweizen-, Kamut- oder Reismehl probieren. Dann braucht es aber viel mehr Wasser, mindestens 600 ml Wasser für 600 g Mehl, damit das Brot aufgeht.

Wer Sonnenblumenkerne gerne mag, kann beim gleichen Rezept natürlich auch mehr als 200 g nehmen.

Man kann Sesam, Kürbiskerne oder Leinsamen oder ein Gemisch dieser Körner verwenden.

Anstelle oder zusätzlich zu den Körnern kann man auch 100 g (in Wasser eingeweichte!) Haferflocken oder 100 g Buchweizenmehl zum Teig dazu geben. Letzteres gibt dem Brot einen nussigen Geschmack.

Manche geben geriebene Karotten, Zucchini oder Kürbis in den Teig (es gibt ja auch Karottenkuchen).

Manche ersetzen einen Teil des Wassers mit Naturjoghurt, des Rezept nennt sich „feines Joghurtbrot“.

Wenn man anstatt Weizen und Dinkel einmal Roggen probieren möchtest, dann musst du gleich am Anfang ein Päckchen Trockensauerteig zum Mehl dazu geben und den Teig am Ende in einer hohen (Kuchen)form backen, denn Roggenbrot geht beim Aufgehen ziemlich in die Breite und würde über ein Blech hinauslaufen.

In ein Roggenbrot passen sehr gut Wahnüsse hinein, die ich üblicherweise bereits geschält kaufe, weil es mir nicht gelingt, alle Schalen sauber zu beseitigen, und es sehr unangenehm ist, wenn man beim Kauen unerwartet auf ein hartes Stück Nussschale beißt!



Die Lernvideos zur obigen
Arbeitsanweisung findet ihr hier:

<https://drive.google.com/drive/folders/1mKWvRfWGVKpcg-7SsHKfNp7kFhd663xH>

Ich hoffe, ihr habt Lust bekommen auf euer eigenes, gesundes, selbstgemachtes Vollkornbrot!! 😊