

## Einfaches Irish Brown Bread

### Zutaten:

- 250 g Vollkornmehl (z.B. Weizen)\*
- 200 g weißes Mehl (z.B. Weizenmehl Typ 550)
- 1 TL Natron (Backsoda)
- 1 Prise Salz
- 25 g Butter
- 1 TL Honig
- 1 Ei
- 350 - 450 ml Buttermilch\*\*
- evtl. noch ein paar Haferflocken als "Topping"
- eine runde Springform ca. Ø 19 cm  
(es geht aber natürlich auch eine Kastenform; diese musst Du ggf. vorher etwas einfetten)



\*In Irland wird auch öfters **grobes Mehl** verwendet. Da dieses aber bei uns nur schwer erhältlich ist, verwende ich einfach immer das **feingemahlene Vollkornmehl**, das man auch im Supermarkt bekommt. Wenn Du allerdings die "grobe" Variante bevorzugst, kannst Du evtl. mal beim Bäcker nachfragen.

\*\***Normale Milch** kannst Du hier **nicht** einfach so verwenden, da Natron ein "Säuerungsmittel" benötigt, um als **Backtriebmittel** zu funktionieren. Solltest Du gerade **keine Buttermilch im Haus** haben, kannst Du aber **normale Milch** hierfür "**verwendbar**" machen. Gib einfach **pro 500 ml Milch 2-3 TL (weißen) Essig** hinzu und **lasse sie ein wenig stehen** (ca. 30 min). Dann kannst Du sie **wie Buttermilch verwenden**. Ich habe das bereits ausprobiert und es hat wunderbar geklappt. :)

### Zubereitung:

1. Heize den Backofen auf **210 °C** (Ober- und Unterhitze) vor.
2. Mische **Mehl, Natron und Salz** und **siebe es** in eine große Rührschüssel.  
(falls Du grobes Mehl verwendest, musst Du das natürlich nicht sieben. ;))
3. Gib die **Butter** hinzu und **reibe** diese mit den Fingerspitzen **in das Mehl** hinein.  
(Hebe die Hände beim Reiben immer etwas in die Höhe, so dass das Mehl-Buttergemisch dabei immer wieder locker nach unten rieselt; so wird der Teig am Ende noch etwas fluffiger.)
4. **Verquirle** die **Buttermilch** mit dem **Ei** und dem **Honig**.
5. Gib **etwa die Hälfte der Buttermilch-Mischung** zum Mehl hinzu und **verrühre** alles mit einem **großen Löffel**.
6. **Rühre nach und nach** die **restliche Buttermilch** hinein bis ein **weicher Teig** entsteht.  
(Der Teig ist etwas feuchter, sollte aber nicht zu feucht sein. Du benötigst evtl. auch gar nicht die komplette Buttermilchmenge. Sollte der Teig zu feucht sein, gib noch etwas Mehl hinzu, sollte er zu trocken sein, gib noch etwas (Butter)milch hinzu. Mir bleibt immer ein wenig von der Buttermilch-Mischung übrig. Es kommt aber auch immer ein bisschen darauf an, welches Mehl Du verwendest.)
7. Gib die **leere Backform** nun **kurz mit in den Ofen**, um sie auch ein wenig **vorzuheizen**.
8. Gib den **Teig** auf eine **bemehlte Arbeitsfläche** und "**knete**" ihn kurz **ganz sanft** zu einem Laib.  
(Es ist schon fast eher ein "Formen" des Teiges als ein wirkliches "Kneten".)
9. Hole die **Backform** wieder aus dem Ofen heraus und **gib den Teig hinein**.
10. **Schneide** mit einem Messer ein **Kreuz** in die **Oberfläche** des Teiges und gib, falls gewünscht, noch ein paar Haferflocken als "Topping" darauf. (Damit diese etwas besser halten, kannst Du die Oberfläche vorher mit etwas restlicher Buttermilch-Ei-Mischung bepinseln.)
11. Backe das Brot **ca. 40 Minuten** lang. **Reduziere** dabei die Hitze **nach 15 bis 20 Minuten auf 190 °C**.
12. Nimm das Brot aus dem Ofen und **löse es aus der Backform**. Lass es dann **umgedreht** und in ein **sauberes Geschirrtuch gewickelt** abkühlen. Dadurch wird die Kruste weicher. (Kleiner Tipp: Als Test, ob das Brot wirklich fertig gebacken ist, klopft man einfach unten mit der Hand auf den Laib. Klingt es hohl, ist es fertig.)

