

Vom Korn zum Brot

Kennt ihr den Duft von frisch gebackenem Brot? Und den Geschmack? Ich konnte es schon immer schwer erwarten, bis ich die erste Scheibe vom frischen Brot essen durfte. Doch meine Oma ritzte immer erst etwas in das Brot unten ein, bevor sie mir davon abschnitt. Ich fragte sie, was sie da tue und sie antwortete mir: »Ich zeichne drei kleine Kreuze in den Laib Brot ein, bevor ich ihn anschneide.« »Warum?«, fragte ich. »Ganz einfach. Ich möchte das Brot segnen und mich erinnern, dass es dreierlei Tode bedarf, damit wir Brot essen können.« Ich fragte meine Oma: »Wer muss denn dafür sterben?«, und sie gab mir zur Antwort: »Zuerst stirbt das einzelne Samenkorn, wenn es in die dunkle Erde fällt, um zu einer goldenen Getreideähre heranzureifen. Dann stirbt die Ähre, denn ihre Körner werden zu Mehl zermahlen. Als drittes muss der Brotteig durch das Feuer gehen und heiß gebacken werden, damit wir ein knuspriges Brot haben.« Kostet einmal ein Stück Brot und kaut es ganz, ganz lange. Ihr werdet staunen, was nun passiert!



Wenn das
Weizenkorn
nicht in die
Erde fällt
und stirbt,
bleibt es allein;
wenn es aber stirbt,
bringt es reiche Frucht.

Joh 12,24

SONNENBLUMENBROT

200 g Weizenvollkornmehl
200 g Roggenvollkornmehl
100 g Weizenmehl
120 g Sonnenblumenkerne
1–2 TL Salz
250 ml Milch
1 TL Zucker
1 Würfel Hefe
1 Eigelb

Mehl und Sonnenblumenkerne mischen, Salz darüber streuen. Die Milch mit dem Zucker erwärmen (nicht zu heiß) und die Hefe darin auflösen. Zum Mehl gießen und alles zu festem Teig verkneten, dabei etwa 150 ml warmes Wasser hinzufügen. Mit Mehl bestäuben und 2 Stunden an einem warmen Ort gehen lassen.

Anschließend den Teig noch einmal gut durchkneten und zwei Brotlaibe formen, diese mehrmals mit einem scharfen Messer einschneiden.

Das Eigelb mit etwas Milch verrühren und damit die Brotlaibe einpinseln. Nocheinige Sonnenblumenkerne darüber streuen und dann 30 min gehen lassen.

Im vorgeheizten Backofen die Brote 20 min bei 200° backen (Umluft: 180°), dann auf 150° zurückdrehen (Umluft: 130°) und noch 15 min backen. Falls die Brote zu braun werden: mit Alufolie abdecken.

Gebet

Jesus, du wusstest, wie wertvoll Brot ist.
Im Brot schenkst du uns Gemeinschaft mit dir.
Diese Gemeinschaft wird
bei seiner/ihrer Erstkommunion erleben.
Hilf uns, unser tägliches Brot zu achten.
Lass uns dich im Heiligen Brot verehren.
Wir leben vom Brot und von der Freundschaft zu dir.
Danke, dass du für uns da bist.
Amen.



 **Tipp!**

Das Brot
schmeckt süß, weil Stärke
zu Zucker aufgespalten wird.