

Sonnwendrad zur Sommersonnenwende



Heute feiern wir ja die Sommersonnenwende: am 21. Juni ist der längste Tag des Jahres und so können wir rund um dieses Datum herum die hellen Nächte genießen, hoffentlich bei lauen Temperaturen und mit viel Glühwürmchenzauber! Es gibt so viele Möglichkeiten, diese besondere Zeit im Jahreskreis mit Kindern zu begehen und bewußt zu genießen: wie wäre es mit einem Johannifest am 24.06., natürlich mit einem ordentlichen Johannifeuer und jeder Menge Johannisbeerkuchen? Auch dazu paßt ein Sonnwendrad natürlich bestens! Unsere Version dieses Sonnwendrades ist selbstverständlich vegan und schmeckt ganz frisch aus dem Ofen am besten ... dazu etwas vegane Bärlauchbutter oder vegane Aufstriche und ganz viele knackig frische Salate, wie sie einem nur der Sommer bietet: mehr braucht man nicht, an diesen lichten Tagen.

Zutaten

- 370 g Weizen, fein gemahlen
- 100 g Dinkel, fein gemahlen
- 50 ml lauwarmes Wasser
- 42 g frische Hefe (ein Würfel)
- 1/2 Tl Zucker
- 150 g Soja-Kokos-Joghurt (oder jeder andere vegane Naturjoghurt ohne Zuckerzusatz)
- 100g Hafermilch (oder jede andere Pflanzenmilch)
- 80 g Sonnenblumenkerne
- 1 Tl Salz

Zubereitung

Zuerst wird das Getreide fein gemahlen. Währenddessen löst man die frische Hefe in lauwarmem Wasser auf und verrührt sie mitsamt dem Zucker gut. Zu dieser Flüssigkeit gibt man den Joghurt und die Pflanzenmilch und verrührt wieder alles gut. Nun mischt man beide Mehlsorten mit dem Salz und den Sonnenblumenkernen und arbeitet (in der Küchenmaschine oder mit dem Knethaken des Handrührgerätes) die trockenen Zutaten unter, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Dieser wird recht lang geknetet (etwa 10 Minuten lang) und anschließend in einer mit einem Tuch bedeckten Schüssel an einem warmen Ort gehen gelassen.

Hat er sich sichtbar vergrößert, knetet man ihn von Hand nochmals gut durch, nimmt ein wenig Teig für die kleine Spirale in der Mitte weg und formt aus dem Rest einen kreisrunden Fladen mit etwa 25 cm Durchmesser. In die Mitte des Fladens wird aus dem kleinen, zu einer Rolle geformten Teigstück eine Spirale gelegt. Dann nimmt man ein scharfes Messer zur Hand und schneidet ausgehend von der Spirale nach außen zeigende Bögen tief in den Teig ein. Nun wird das Sonnwendrad wieder mit einem sauberen Küchentuch bedeckt und an einem warmen Ort gehen gelassen, bis der Ofen auf 200° C vorgeheizt ist.

Auf den Boden des Ofens wird ein flaches Gefäß mit kaltem Wasser gestellt und sobald der Ofen heiß genug ist, darf das Sonnwendrad auf mittlerer Schiene gebacken werden. Die Backzeit variiert je nach Ofen, unser Sonnwendrad war nach 35 Minuten schön gebräunt.