

ÖkoLeo empfiehlt: Backe deinen eigenen Hefe-Zopf!



Mit dieser Anleitung gelingt der leckere Hefezopf bestimmt. Viel Spaß beim Ausprobieren!

Du brauchst diese Zutaten

- 500 g Dinkel-Vollkornmehl
- 250 ml Milch
- 70 g Butter
- 2 Eier
- 1 halben Würfel frische Hefe
- etwas Salz
- 35 g Zucker oder zwei TL Honig
- Haselnüsse oder Mandeln

Lege dir diese Küchenwerkzeuge und -geräte bereit:

- Küchenwaage
- Messbecher
- Kleiner Kochtopf
- Rührbesen
- Große Rührschüssel für den Teig
- Küchenmixer mit Knethaken
- Backpinsel
- Backblech mit Backpapier

Das musst du vorbereiten:

Der Teig gelingt besser, wenn die Butter weich ist. Nimm sie deshalb ungefähr eine Stunde vor dem Backen aus dem Kühlschrank.

So machst du den Teig

1. Mehl, Salz, 1 Ei und die Butter in die große Rührschüssel geben. Alles miteinander vermengen.
2. 250 ml Milch abmessen.
3. Den Kochtopf auf den Herd stellen und die Milch bei ganz kleiner Hitze **lauwarm** werden lassen.
4. Hefe zerbröseln und in die Milch geben, Zucker hinzufügen und alles mit dem Rührbesen gut verrühren, bis Zucker und Hefe aufgelöst sind.
5. Topfinhalt in das Mehl-Gemisch in der großen Rührschüssel gießen.
6. Alles in der Rührschüssel gründlich verkneten, bis ein gleichmäßiger Teig entsteht. Du kannst dafür den Küchenmixer mit Knethaken verwenden.

Tipp: Es kann passieren, dass der Teig sehr klebrig wird und an den Knethaken und deinen Händen hängen bleibt. Gib dann nach und nach etwas Mehl hinzu, bis der Teig nicht mehr so stark klebt.

Den Teig „gehen“ lassen

Wenn dein Teig gleichmäßig verknetet ist, muss er ungefähr eineinhalb Stunden „gehen“. Das bedeutet, dass er Ruhe braucht. In dieser Zeit arbeitet die Hefe für dich. Bei Hefe handelt es sich um winzige Pilze, die jeweils nur aus einer Zelle bestehen. Die Hefepilze wandeln den Zucker, der im Teig enthalten ist, in Gase um. Im Teig entstehen dadurch Millionen winziger Bläschen. Darum ist Hefeteig so locker.

Bedecke die Schüssel mit einem sauberen Küchenhandtuch und lasse sie 1,5 Stunden lang an einem Ort mit normaler Raumtemperatur stehen.

Nun musst du den Teig formen und verzieren

Nach 1,5 Stunden sollte der Teig in der Schüssel deutlich größer geworden sein. Er fühlt sich jetzt elastisch an. Das liegt an der Hefe. Sie hat überall im Teig winzige Blasen produziert.

1. Heize den Backofen auf 160 Grad (Umluft) vor.

2. Streue Mehl auf deine Arbeitsfläche und lege den Teig darauf. Teile ihn nun in drei gleich große Teile.
3. Rolle die drei Teile zu gleich langen Schlangen und lege diese nebeneinander auf das Backblech.
4. Drücke das eine Ende der drei Schlangen zusammen. Nun kannst du die drei Teig-Schlangen zu einem Zopf flechten. Drücke auch das Zopf-Ende zusammen.
5. Verrühre ein Ei in einer kleinen Schüssel und bepinsele den Teig mit dem Ei. Verziere den Zopf zum Schluss mit Nüssen oder Mandeln.

Den Teig backen

1. Schiebe das Backblech mit dem Hefezopf auf der mittleren Schiene in den Ofen.
2. Der Hefezopf muss ungefähr 20 Minuten backen. Das hängt davon ab, wie dick der Teig ist. Darum schau ab und zu nach, wie es im Ofen aussieht.
3. Wenn der Hefezopf goldbraun geworden ist, kannst du testen, ob der Teig gar ist. Pikse mit einem langen Holzstäbchen hinein und ziehe das Stäbchen wieder raus. Wenn kein Teig daran klebt, ist der Hefezopf gar. Wenn noch Teig am Stäbchen hängen bleibt, muss er noch länger backen.

Lasse den Hefezopf etwas abkühlen. Dann in Scheiben schneiden und mit Marmelade oder Honig frisch genießen. Guten Appetit!

Bereitgestellt von: www.oekoleo.de

Die gesamte Anleitung mit Fotos findest du auch hier:

<https://www.oekoleo.de/zuhause-unterwegs/ernaehrung-gesundheit/artikel/osterfruehstueck-backe-deinen-eigenen-hefezopf/>