

## Keine Angst vor Hefeteig! So geht er immer auf

VORBEREITEN

80  
Min.

ZUBEREITEN

30  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 2 Hefezöpfe

1 kg Mehl  
2 Prise(n) Salz  
1 Päckchen frische Hefe  
100 g Margarine  
100 g Zucker  
1 Päckchen Vanillezucker  
280 ml warmes Wasser  
140 ml warme Milch  
1 Ei  
1 Ei zum Bestreichen

Brot, Brötchen, Plunder, Pizza, Stuten! Der beliebteste Teig der Deutschen ist ... der Hefeteig – weit verbreitet und heiß diskutiert. Für die einen ist der Hefeteig ein Kinderspiel, für die anderen ein Mysterium. Warum geht mein Hefeteig nicht auf? Mag er es warm oder kalt? Und wie lange muss er ruhen? Fragen über Fragen, die dich nicht davon abhalten sollen, es einmal selbst auszuprobieren. Ich bin dem Mysterium Hefeteig auf den Grund gegangen und habe viele Tipps und Tricks für dich, wie auch dein Hefeteig sich verdoppelt.

### 5 Ultimative Tipps für den perfekten Hefeteig

#### Frische Hefe oder Trockenhefe?

Frische Zutaten sind meistens besser als Konservierte. Bei Hefe ist der Qualitätsunterschied allerdings nicht so groß. Für Kurzentschlossene ist es also vollkommen okay, Trockenhefe zu verwenden. Dabei gilt: 1 Würfel frische Hefe entspricht 2 Tütchen Trockenhefe. Für 1 kg Mehl brauchst du in der Regel **1 Würfel frische Hefe oder 2 Tütchen Trockenhefe**. Egal ob frische Hefe oder Trockenhefe - beide Sorten Hefe müssen in warmem Wasser oder Milch aufgelöst werden. So verteilt sich die Hefe optimal im Teig und nimmt die richtige "Betriebstemperatur" an, um schnell aktiv zu werden.

#### Kneten, Kneten und noch mehr Kneten

Erst wenn du deinen Hefeteig durchknetest, kann er so richtig schön aufgehen. Beim Kneten bilden sich Glutenstränge, die ineinander verschlungen ein Gerüst für die vielen kleinen Gasbläschen bilden. Letztere werden von den Hefepilzen gefüllt und sorgen für die Elastizität im Teig. Faustregel: So lange kneten, bis deine Handgelenke schlapp machen.

#### Wie und wo Hefeteig am besten geht

Hefeteig braucht Ruhe, um aufzugehen. Die meisten Hefeteige mögen es **warm** - allerdings nicht wärmer als 40 °C. Am besten ist es, wenn du deinen Ofen auf 40 °C vorheizt, ihn ausstellst und den Teig darin bei offener Ofentür gehen lässt.

Einzige Ausnahme: **Pizzateig**. Dieser geht am Besten im **Kühlschrank**. Die Hefe vermehrt sich langsamer, die Poren werden feiner und der Teig besonders elastisch. Egal ob warm oder kalt - jeder Hefeteig muss so lange gehen, bis er sich verdoppelt hat und ist somit kein Easy-Peasy-Teig für zwischendurch. Wie lange der Teig gehen muss, lässt sich nicht pauschal sagen. Am besten du wirfst immer mal wieder einen Blick auf deinen Teig. Damit er nicht austrocknet, **mit einem feuchten Küchentuch**

# Keine Angst vor Hefeteig! So geht er immer auf

abdecken.

## Kann ich Hefeteig am Tag vorher zubereiten?

Du hast zum Frühstück eingeladen, willst einen Hefezopf servieren, aber nicht um 5 Uhr morgens aufstehen? Dann leg deinen Teig nach dem Zusammenkneten in den **Kühlschrank** und decke ihn mit einem Küchentuch ab. So kann er ganz in Ruhe über Nacht oder bis zum nächsten Abend aufgehen. Vor der Zubereitung den Teig bei Zimmertemperatur ca. 30 Minuten gehen lassen und schon ist er bereit um gefüllt, belegt oder geformt zu werden.

## Hefeteig einfrieren?

Ja klar! Einfach den Teig zubereiten und vor dem ersten Gärprozess portionsweise in Frischhaltefolie oder Gefrierbeutel einfrieren. So hält sich Hefeteig bis zu **6 Monate**. Um gefrorenen Hefeteig weiterzuverarbeiten, den Teig entweder über Nacht im Kühlschrank oder abgedeckt in einer Schüssel auftauen lassen. Anschließend den Hefeteig wie gewohnt gehen lassen und zum gewünschten Gebäck formen.

## Das richtige Mehl für deinen Hefeteig

Die schlechte Nachricht für alle Zöliakiepatienten: Hefeteig funktioniert **nur mit Weizen- oder Dinkelmehl**. Das durchs Kneten aufgequollene Gluten hält nämlich die Hefegase im Teig, durch welche er größer und luftiger wird. Ohne Gluten würde dein Hefeteig somit nicht aufgehen.

Mehl ist nicht gleich Mehl. Eine Pizza wird mit einem anderen Mehl, als ein Zopf gebacken. Und ein Brot mit einem anderen Mehl als ein Kranz.

## Welches Mehl für Pizzateig?

Für den perfekten Pizzateig eignet sich am besten **Weizenmehl Typ 550**. Dieses Mehl hat gute Backeigenschaften, ist jedoch kräftiger im Geschmack als das haushaltübliche Weizenmehl Typ 405. Zudem hat es gute Dehneigenschaften, welche das Formen einer Pizza vereinfachen. Unsere liebsten Pizzarezepte findest du hier.

## Welches Mehl für Brot und Brötchen?

Helle Brote und Brötchen lassen sich gut mit **Weizenmehl Typ 812** backen. Dieser Mehltyp ist etwas dunkler und aufgrund seines hohen Anteils an Kornkomponenten sehr

schmackhaft.

**Weizenmehl Typ 1050 und Typ 1600** eignen sich hingegen besser für dunkle Brote und Brötchen wie z. B. Vollkornbrot oder Kleiebrot. Es hat einen kräftigen Eigengeschmack und ist reich an Ballaststoffen. Wenn du lieber mit **Dinkel- oder Roggenmehl** backst, dann kannst du dich an den Typbezeichnungen von Weizenmehl orientieren. Dinkelmehl ist nicht nur bekömmlicher, es hat auch einen leicht nussigen Geschmack.

## Welches Mehl für Hefekuchen / süßes Hefengebäck?

Für süße Backwaren eignet sich das übliche **Haushaltmehl Typ 405** am besten. Es ist das hellste und feinste Weizenmehl und macht deinen Teig besonders locker und geschmeidig.

## SOS – so rettst du deinen Hefeteig

Dein Teig klebt, geht nicht auf oder ist steinhart? Kein Grund ihn in die Tonne zu kloppen. Ich verrate dir ein paar Tricks mit denen du kleine Teigpannen ganz einfach ausbügeln kannst.

- **Bäh – mein Teig ist viel zu klebrig:** Keine Panik! In den meisten Fällen ist das ganz normal. Kaum ein Hefeteig hat sofort die richtige Konsistenz. Wenn er zu sehr klebt, gib einfach etwas **Mehl** dazu - so lange, bis die Konsistenz stimmt.

- **Oh Gott, mein Teig ist viel zu fest:** Ist dein Teig zu trocken oder zu fest, dann knete etwas **Wasser** darunter. Aber Vorsicht: Zu viel Wasser macht deinen Teig schnell klebrig.

- **Hilfe, mein Hefeteig geht nicht auf:** Wenn dein Teig nicht aufgehen möchte, kann das an mehreren Faktoren liegen: Entweder du hast deinen Teig zu wenig geknetet oder ihn an einem kalten Ort gehen gelassen. Vielleicht hatten aber auch Wasser und Milch einfach nur die falsche Temperatur. Egal woran es lag, Abhilfe kann jetzt eine kleine Menge **Zucker** schaffen. Einfach unter den Teig kneten und zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen. Das Geheimnis: Zucker kurbelt die Vermehrung von Hefe enorm an.

Noch mehr Tricks, wie du Backpannen vermeiden kannst findest du hier.

# Keine Angst vor Hefeteig! So geht er immer auf

## Grundteige von süß bis deftig

Streng genommen besteht der Grundteig nur aus 3 Zutaten: **Mehl, Hefe und Wasser**. Je nach Gebäck werden dem Teig weitere Zutaten wie Zucker, Salz, Milch, Butter oder Eier hinzugefügt.

## Hefeteig für süße Backwaren

Was wäre das Sonntagsfrühstück ohne einen Hefezopf? Undenkbar! Damit der Teig schön geschmeidig und extra locker wird, kommt in einen süßen Hefeteig neben Zucker auch noch ein Ei. So gelingt dir ein fluffig-zarter Hefezopf Schritt für Schritt:



Diese Zutaten brauchst du für einen zarten, süßen Hefeteig.

- 1 -

Mehl, Salz, Zucker und Vanillezucker miteinander vermischen. Hefe hineinbröseln.



- 2 -

Ei verquirlen und mit Margarine, Milch und zu dem Mehl geben.



- 3 -

Alles mit den Knethaken eines Handrührgeräts oder einer Küchenmaschine zu einem Teig verarbeiten. Wasser nach und nach hinzugeben, bis ein gleichmäßiger Teig entsteht.



- 4 -

Teig 5 - 10 Minuten mit den Händen weiterkneten.



## Keine Angst vor Hefeteig! So geht er immer auf



- 5 -

Teig mit einem feuchten Tuch abdecken und an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen, bis sich der Teig verdoppelt hat. Nach belieben weiterverarbeiten, z.B. einen Hefezopf flechten. Dieser sollte dann erneut zugedeckt 30 Minuten an einem warmen Ort gehen. Mit einem verquirlten Ei bestreichen und bei 160 °C ca. 30 Minuten backen.



Du bist immer noch unsicher, ob du das auch hinbekommst? Das musst du nicht! Farina zeigt dir, wie's geht.

# Keine Angst vor Hefeteig! So geht er immer auf

## Hefeteig für Pizza, Focaccia und Co.

Im Gegensatz zu anderen Hefeteigen, muss dieser Teig nicht bei Wärme, sondern bei Kälte gehen. Durch die niedrige Temperatur vermehrt sich die Hefe langsamer. Dadurch bekommt der Teig besonders feine Poren und wird sehr elastisch. Wie du herzhaften Hefeteig richtig zubereitest erfährst du hier.

## Hefeteig für Brot und Brötchen

Jeder Deutsche isst durchschnittlich 84 kg Brot und Brötchen im Jahr – damit sind wir Spitzenreiter in der EU. Und weil selbst gemachte Brote viel besser schmecken als gekaufte, gibt's hier ein einfaches Rezept für herrlich duftende Laugenstangen.

## Veganer Hefeteig

Milch, Butter, Ei – hier ist nichts davon dabei. Wie lecker Hefeteig auch ohne tierische Zutaten sein kann, beweist dieses Rezept.

## 6 Ideen mit Hefeteig

Du hast es geschafft! Glückwunsch! Halb so wild, oder? Jetzt brauchst du wahrscheinlich nur noch eine Idee, was du mit diesem wunderbar vielseitigen Teig alles anstellen kannst, stimmts?! Die besten Rezepte mit süßem und herzhaftem Hefeteig.