Rezept

Grundrezept Hefeteig

Ein Rezept von Grundrezept Hefeteig, am 29.04.2024

Zutaten

500 g	Mehl (Type 550)
ca. 200 ml	kalte Milch
1 EL	Honig (10 g)
75 g	weiche Butter
	Mark von 1/4 Vanilleschote
	Mehl zum Arbeiten
18 g	frische Hefe
50 g	Zucker
1	Ei (Größe M)
2 TL	Salz (10 g)
	abgeriebene Schale von 1/4 Bio-Zitrone

Rezeptinfos

Portionsgröße Für ca. 900 g Hefeteig bzw. ca. 10 Teilchen oder 2 Backbleche | **Schwierigkeitsgrad** mittel

Zubereitung

1. Die angegebenen Zutaten in eine Schüssel geben. Milch, Ei und Hefe können Sie kühlschrankkalt dazugeben, denn durch das spätere ausgiebige Kneten erwärmt sich der Teig. Lediglich die Butter sollte weich sein, damit sie sich gut mit den anderen Zutaten verbinden kann.

2. Das Mehl in eine Rührschüssel sieben und die Hefe dazubröckeln oder im Ganzen hinzufügen (sie ist ziemlich weich und löst sich beim Kneten auch von selbst auf).

3. Die übrigen Zutaten ebenfalls dazugeben. Idealerweise sollte die Hefe nicht direkt mit Zucker oder Salz in Kontakt kommen.

4. Die Zutaten mit den Knethaken des Handrührgeräts oder der Küchenmaschine auf kleiner Stufe 10 Min. verkneten. Schnelles Kneten bringt hier noch nichts, da sich erst alle Zutaten gut vermischen müssen.

5. Den Teig auf höherer Stufe in ca. 5 Min. glatt und matt glänzend kneten. Falls nötig, noch etwas Milch oder Mehl dazugeben, um ihn geschmeidiger bzw. trockener zu machen.

6. Nach einiger Zeit löst sich der Teig vom Schüsselrand und wickelt sich um den Knethaken. Jetzt dauert es nicht mehr lange, bis er glatt ist und leicht glänzt.

7. Den fertig gekneteten Teig in eine große Schüssel geben und mit Frischhaltefolie bedecken, damit die Oberfläche nicht austrocknet. Dieser Schutz ist übrigens auch bei allen späteren Ruhephasen des Teigs wichtig. Verwenden Sie auf keinen Fall ein Küchentuch, es würde dem Teig Feuchtigkeit entziehen.

8. Den Teig an einem warmen Ort mindestens 1 Std. oder über Nacht im Kühlschrank gehen lassen. In der Zeit vermehren sich die Hefepilze und das Volumen des Teigs verdoppelt sich – spätestens jetzt sieht man, dass es gut war, den Teig in einer großen Schüssel gehen zu lassen.

---

9. Den Teig mit den Händen auf der mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche kräftig durchkneten und zu beliebigem Gebäck weiterverarbeiten.