Rezept

Grundrezept Salziger Hefeteig

Ein Rezept von Grundrezept Salziger Hefeteig, am 28.04.2024

Zutaten

300 g	Mehl (Type 550 oder 405)
1 TL	Zucker
1 EL	neutrales Pflanzenöl
1/2 Würfel	Hefe (ca. 21 g)
1 TL	Salz
	Mehl zum Verarbeiten

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min

Zubereitung

1. Für den Teig das Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken. Die Hefe hineinbröckeln und den Zucker daraufstreuen. Mit 150 ml lauwarmem Wasser und etwas Mehl vom Rand verrühren. Den Vorteig mit einem Küchentuch abdecken und an einem warmen Ort ca. 15 Min. gehen lassen (z. B. auf der Heizung, im auf 50° aufgeheizten und wieder ausgeschalteten Backofen oder in einem warmen Raum).

2. Der gegangene Vorteig sollte jetzt reichlich kleine Luftblasen entwickelt haben. Salz und Öl zum Vorteig geben.

3. Alles zuerst mit den Knethaken des Handrührgeräts, dann mit den Händen verkneten, bis ein glatter und seidig glänzender Teig entstanden ist.

4. Den Teig weitere 30-45 Min. an einem warmen Ort gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat. Den fertigen Teig nach Rezept formen, noch einmal gehen lassen und backen.

Und dann?

5. Dieser Hefeteig wird zum Beispiel zum Zwiebelkuchen: Dazu 1,5 kg Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden und in 4 EL Butter ca. 10 Min. andünsten. Mit 2 TL Kümmelsamen würzen. 4 Eier mit 500 g saurer Sahne verquirlen, salzen und pfeffern. Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen und ein Backblech einfetten. Den Teig kurz durchkneten, auf dem Backblech ausrollen und einen Rand hochziehen. Zwiebeln und Sahnemischung darauf verteilen. Den Zwiebelkuchen im vorgeheizten Ofen (Mitte) in 35–40 Min. goldgelb backen.