

Rezept

Hefeteig – einer für alle

Ein Rezept von Hefeteig – einer für alle, am 15.12.2025

Zutaten

500 g Mehl	1 Würfel Hefe (42 g)
225 g Milch	50 g Zucker
50 g Butter	Salz
2 Eier (Größe M)	Mehl für die Arbeitsfläche

Rezeptinfos

Portionsgröße Grundrezept für 1 Blech | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 130 kcal

Zubereitung

1. Das Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Die Hefe zerbröckeln und in ein Schälchen geben. Die Milch lauwarm erhitzen. Die Hälfte der Milch mit der Hefe und 1 TL Zucker verrühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat. Die Hefemilch in die Mulde gießen und etwas Mehl vom Rand darübergerben. Die Schüssel mit einem Geschirrtuch abdecken und an einem warmen Ort (z. B. in der Nähe der Heizung) ca. 10 Min. stehen lassen, bis der Vorteig leicht aufgeht und die Oberfläche kleine Risse zeigt.
2. Inzwischen die Butter in der übrigen lauwarmen Milch zerlassen, dazu eventuell nochmals erhitzen und wieder lauwarm abkühlen lassen. Die Butter-Milch-Mischung mit dem restlichen Zucker, 1 Prise Salz und den Eiern zu dem Vorteig geben und alles von Hand oder mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig kneten, bis er nicht mehr an den Fingern klebt und schön geschmeidig ist – das kann gut 8-10 Min. dauern. Den Teig wieder in die Schüssel geben, mit dem Geschirrtuch abdecken und an einem warmen Ort in ca. 45 Min. bis zur doppelten Größe aufgehen lassen. Den Hefeteig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche nochmals kräftig durchkneten und je nach Rezept weiter verarbeiten.