

Rezept

# Mohnzöpfe

Ein Rezept von Mohnzöpfe, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>500 g</b> Mehl (Type 550)	<b>1/2 Würfel</b> Hefe (ca. 21 g)
<b>1 TL</b> Zucker	<b>30 g</b> neutrales Pflanzenöl
<b>1 gehäufter TL</b> Salz	Mehl zum Verarbeiten
Backpapier für die Bleche	<b>1</b> Ei zum Bestreichen
<b>2 EL</b> Mohnsamen zum Bestreuen	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 8 Stück | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 270 kcal

## Zubereitung

1. Für den Hefeteig das Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken und die Hefe hineinbröckeln. Mit 5 EL lauwarmem Wasser, Zucker und etwas Mehl vom Rand verrühren. Die Schüssel mit einem Küchentuch abdecken und den Vorteig an einem warmen Ort ca. 15 Min. gehen lassen.
2. Zu dem gegangenen Vorteig 225 ml lauwarmes Wasser, Öl und Salz geben. Zunächst mit den Knethaken des Handrührgeräts, dann mit den Händen kräftig zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig weitere 30 Min. zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.
3. Den Teig kurz auf wenig Mehl durchkneten. Den Teig zuerst in acht gleich große Portionen teilen, dann jede noch einmal dritteln. Die Teigstücke auf der Arbeitsfläche rund formen und 5 Min. ruhen lassen.
4. Zwei Bleche mit Backpapier auslegen. Jedes Teigstück zu einem gut 20 cm langen Strang formen. Jeweils drei zu Zöpfen flechten, dabei die Enden gut festdrücken. Die Zöpfe auf die Bleche legen und abgedeckt ca. 20 Min. gehen lassen.
5. Eine weite hitzefeste Schüssel mit Wasser auf den Backofenboden stellen. Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Das Ei gut verquirlen, die Zöpfe damit bestreichen und mit Mohn bestreuen. Im Ofen (Mitte) in ca. 20 Min. goldgelb backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.