

Rezept

Veganer Hefeteig (Grundrezept)

Ein Rezept von Veganer Hefeteig (Grundrezept), am 16.12.2025

Zutaten

1/2 Würfel	Frischhefe (ca. 20 g) (ersatzweise 7 g Trockenhefe)	1 EL	Zucker
100 g	Roggenvollkornmehl	500 g	Dinkel- oder Weizenvollkornmehl
	Backpapier für die Form	2 TL	Salz
			feuerfeste Schale mit Wasser

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Brot (1 feuerfeste Form, z. B. Eisenpfanne, Auflaufform à Ø ca. 25 cm, ergibt 18 Scheiben)
Schwierigkeitsgrad mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 115 kcal

Zubereitung

1. Die Hefe etwas zerkrümeln und mit dem Zucker bestreuen. 450 ml lauwarmes Wasser hinzugeben und die Mischung ca. 10 Min. stehen lassen, bis die Hefe Blasen schlägt. Die Mischung gut verrühren.
2. Beide Mehlsorten mit dem Salz in eine Rührschüssel geben und die Hefe-Wasser-Mischung mit dem Stiel eines Rührlöffels untermischen. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 2 Std. gehen lassen, bis sich das Volumen deutlich vergrößert hat.
3. Die Form mit Backpapier auslegen, den Brotteig hineingeben und die Oberfläche mit einem scharfen Messer gitterförmig oder kreuzweise ca. 1 cm tief einschneiden.
4. Den Teig noch einmal ca. 30 Min. ruhen lassen. Inzwischen den Backofen auf 220° vorheizen und eine Schale mit heißem Wasser auf den Ofenboden stellen. Das Brot in den Ofen (Mitte) schieben (Achtung! Am Wasserdampf verbrennt man sich leicht!) und 45-50 Min. backen, dabei 10 Min. vor Ende der Backzeit die Wasserschale wieder herausnehmen. Das Brot ist fertig, wenn es eine knusprige Kruste hat und sich hohl anhört, wenn man auf die Unterseite klopft.