PORTIONEN	ZEIT GESAMT	LEVEL
1	120 min	medium

Rezept

GRUNDTEIG HEFE

Hefe ist eine Diva!
Ja, eine Diva und das ist auch der Grund, warum ich mich lange Zeit davor gedrückt habe, mich an Hefeteig heran zu wagen. Schon zu High-Carb Zeiten habe ich die Kuchen meiner Mom, die eigentlich immer Hefekuchen waren, unglaublich gerne gegessen. Mal geht die Hefe auf, mal nicht, mal ist es zu warm, mal zu kalt, Hefe war für mich einfach immer unberechenbar. Und sie ist es zum Teil auch heute noch! Aus diesem Grund habe ich ein bewährtes Rezept von schwarzgrueneszebra.de für mich angepasst. Vielen Dank, an Diana Ruchser für die Tüftelarbeit!
Heute habe ich immer ein paar frische Hefewürfel eingefroren vorrätig, aus der ich jederzeit in warmer Milch in Verbindung mit Honig oder 1 TL üblichem Haushaltszucker (Ups, Zucker? Ja, ohne Einfachzucker geht Hefe einfach nicht. Der Milchzucker alleine reicht leider nicht aus. Die gute Nachricht ist, das die KH des Zucker in Kohlensäure umgewandelt wird und die Hefe daher geht bzw. Blasen schlägt.) einen Hefeteig zaubern kann.
Ok, ja, es dauert! Und das ist wohl für mich der schlimmste Faktor. Erst warten bis die Hefe „aktiviert" ist – also für ca. 15min in warmer Milch-Zucker-Umgebung anfängt, Blasen zu schlagen. Und dann, wenn der Teig soweit fertig zusammen gerührt ist, nochmal eine ca. 1 Stunde warm stehend den Teig gehen lassen. Das sind dann schon 1:15 Std. die ich eigentlich mit Nichtstun verbringen muss, obwohl ich doch Lust auf ein schönes Stück Pizza oder einen leckeren Hefekuchen habe.
Ich werde auf jeden Fall in einer ruhigen Minute versuchen, die klassische TK Pizza nachzubauen. Heißt, den Pizzaboden vorbereiten, belegen und dann einfrieren. Home made TK Pizza – das wäre eine coole Sache und würde meiner Ungeduld sehr zu gute kommen.

Also, ran an die Diva, ob süß oder herzhaft, zähme sie!

ZUTATEN

Ich liebe Hefeteiggebäck! Mit diesem Rezept habe ich endlich eine Version gefunden, mit der ich all die Kuchen nach backen kann, die es bei uns zu Hause immer schon gegeben hat. Hefeteig macht glücklich!

- Ansetzen der Hefe:
  - 25 g frische Hefe
  - 1 TL Haushaltszucker oder Honig
  - 50 ml warme Milch

  Nasse Zutaten:

  - 3 Eier (bei mir immer Größe L)
  - 130 g Quark 20% Fettgehalt
  - 100 ml warme Milch

  Trockene Zutaten für die süße Version:

  - 65 g Xylit (oder 30 g Xylit und 40 g Erythrit)
  - 50 g Mandelmehl
  - 50 g Bambusfasern
  - 15 g Flohsamenschalenmehl
  - 15 g Eiweißpulver
  - Prise Salz

  Trockene Zutaten für die herzhafte Version (Pizza etc.):

  - 50 g Sojamehl (Bio-Soja in Österreich angebaut, nicht genmanipuliert)
  - 50 g Leinsamenmehl gold
  - 50 g Bambusfasern
  - 15 g Flohsamenschalenmehl
  - 15 g Eiweißpulver
  - Prise Salz und Oregano
  - Gouda frisch gerieben – nach Wunsch für den optionalen Käserand

BALLONBROETCHEN

SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Die frische Hefe zerbröseln und mit einem TL Zucker/Honig und warmer Milch in eine Kaffeetasse geben. Diese Tasse möglichst an einem warmen Ort (Heizung, auf der sonnigen Fensterbank) für 10-15 min stehen lassen. Die Hefe wird dadurch aktiviert und wird anfangen, Blasen zu schlagen. Dann ist der Zeitpunkt gekommen, sie weiter zu verarbeiten. Die Zeitspanne eignet sich bestens, um die trockenen Zutaten zusammen zu stellen.

SCHRITT 2

Verquirle die nassen Zutaten miteinander, bis auch der Quark schön glatt gerührt ist.

SCHRITT 3

Mische die trockenen Zutaten gut miteinander und gebe sie zu der Eier-Quark-Masse hinzu. Bevor Du mit dem Vermengen anfängst, gib den kompletten Inhalt Tasse, also die Hefemischung mit in die Schüssel.

SCHRITT 4

Vermenge nun alle Zutaten mit der Küchenmaschine (ich empfehle für diesen Teil den Flachrührer) bis ein gleichmäßiger Teig entsteht.

SCHRITT 5

Forme aus dem Teig in der Schüssel einen Laib, decke die Schüssel mit einem leicht angefeuchteten frischen Geschirrhandtuch ab und lasse den Teig an einem warmen Ort für 1 Std. gehen. Ich stelle die Metallrührschüssel immer bei ca. 50 Grad Ober-/Unterhitze in den Backofen.

SCHRITT 6

Nach einer Stunde sollte der Teig sichtlich aufgegangen sein. Knete ihn nun nochmals durch und er ist bereit, für die weitere Verwendung, z.B. als Hefezopfnest, Hefeschleifchen, Hefenusszopf, Osterbrötchen, sonstigen leckerem Gebäck oder Pizza.

SCHRITT 7

Du musst keine Angst vor dem 1 TL Haushaltszucker haben. Die Hefe wandelt in ihrem Aktivierungsprozess den Zucker in Kohlensäure um und spielt daher für die Nährwertbetrachtung keine Rolle mehr.

TIP

Hefeteig ist eine Diva und sollte es mal nicht klappen, nicht verzagen, dann ist einfach nicht der Tag! Ist er zu weich oder flüssig, kannst Du jederzeit mit Bambusfaser nachhelfen, bis der Teig eine entsprechend gut formbare Konsistenz hat.

TIP

Tolle Möglichkeiten, einen Hefezopf zu gestalten, findest Du auf backen.de unter dem Thema 8 Wege deinen Hefezopf zu flechten! Echt klasse!