

Wickelkurs ZU OSTERN



Das perfekte Rezept
für Einsteiger,
Schritt für Schritt erklärt

Um diesen **HEFEZOPF MIT NUSSFÜLLUNG** werden
sich beim Kaffee oder Brunch alle reißen:
FEINSCHMECKER-Köchin Brigitte Berghammer-Hunger
zeigt, wie man locker mit Hefeteig umgeht
und der Zopf schön wird



UNSERE KÖCHIN ÜBER

Hefeteig

Hefeteig ist mein absoluter Liebling, ich mag die Konsistenz und auch die Arbeit mit den Händen. Ich mache ihn rein nach Gefühl – und er gelingt immer. Ich weiß aber, dass er für viele Hobbybäcker ein Angstgegner ist. Daher möchte ich ein paar Tipps geben:

Ich reibe mir vor dem Kneten immer die Hände mit etwas Speiseöl ein, dann klebt der Teig nicht an den Fingern. Wichtig ist, dass er lange geknetet wird, das kann schon 6–7 Minuten dauern.

Was der Vorteig nicht mag, sind Salz und mehr als 45 Grad Hitze – beides lässt die Hefe absterben. Daher sollten Wasser oder Milch immer nur lauwarm sein, der Teig muss abgedeckt an einem warmem Ort ohne Zugluft gehen. Wer ihn auf die Heizung stellt, sollte ein gefaltetes Handtuch unter die Schüssel stellen, die direkte Wärme ist schon zu heiß. Weitere Möglichkeit: den Backofen auf 40 Grad vorheizen oder, wenn Sie eine Fußbodenheizung haben, die Schüssel auf den Boden stellen.

Nachdem der Teig aufgegangen ist, immer noch einmal kurz durchkneten, dann in Form bringen. In unserem Fall: füllen, flechten, noch einmal 20 Minuten ruhen lassen und dann: ab in den Ofen!





Hefezopf MIT NUSSFÜLLUNG

Schwierigkeitsgrad: mittelschwer, Zubereitungszeit: 45 Minuten plus 80 Minuten Gehzeit und 30 Minuten Backzeit

HEFETEIG

1 Würfel Hefe, 1 Teel. Zucker,
¼ l warme Milch (38 Grad),
500 g Mehl (Type 405), Salz,
2 Eigelbe (Eiergröße M)

NUSSFÜLLUNG

200 g gehackte Haselnüsse oder Mandeln, 150 g Marzipan,
3 Eiweiß (Eiergröße M), 50 g Zucker,
1 Teel. Zimt, abgeriebene Schale von 1 Biozitronen,
1 verrührtes Eigelb (Eiergröße M)

NACH DEM BACKEN

3 Essl. glatt gerührtes Johannisbeergelee

1 Für den Teig die Hefe in eine kleine Schüssel bröseln, mit dem Zucker und 4 Essl. der warmen Milch glatt rühren. Mit einem Tuch oder Deckel abdecken und etwa 20 Minuten an einem warmen Ort (etwa im Ofen bei 38 Grad, maximal 45 Grad) gehen lassen. Das Hefegemisch soll sich verdoppeln.
2 Mehl auf die Arbeitsfläche sieben. Eine Mulde in die Mitte drücken. 1 Prise Salz am Rand des Mehls verteilen. Dann die beiden Eigelbe und die Hefemischung in die Mulde geben.
3 Anschließend von innen nach außen arbeiten, also immer mehr Mehl in die Mitte einarbeiten, dabei die restliche Milch nach und nach einarbeiten.

4 Alle Zutaten 6–7 Minuten lang kräftig verkneten, bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist. Es kann auch mit der Küchenmaschine gearbeitet werden. Den Teig wieder abdecken und wie in Schritt 1 nochmals 40 Minuten gehen lassen.
5 Für die Füllung die Nüsse in einer Pfanne ohne Öl rösten (Nüsse enthalten Öl, das beim Erwärmen austritt). Abkühlen lassen.
6 Marzipan, Eiweiß, Zucker, Zimt und abgeriebene Zitronenschale mit dem Mixer zu einer glatten Masse verrühren, dann die Nüsse dazugeben, alles gut vermischen.
7 Teig nach dem Gehen noch einmal kurz durchkneten und auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen (etwa 30 x 40 cm). Teig beim Ausrollen zwischendurch immer mal wieder von der Arbeitsplatte lösen: Teig hochheben und etwas Mehl auf die Arbeitsplatte geben, damit er nicht so daran klebt.
8 Nussmasse auf dem Teig gleichmäßig verstreichen.
9 Einen Rand von etwa 1 cm frei lassen, diesen mit dem verrührten Eigelb bestreichen, damit die Rolle gut zusammenhält.
10 Den Teig mit der Nussmasse nun von der Längsseite her aufrollen.
11 Die Rolle exakt in der Mitte der Länge nach mit einem scharfen Messer halbieren, aber am Ende nicht ganz durchschneiden (s. Foto). Die beiden Teigstränge zu einem lockeren Zopf, mit der Schnittfläche nach oben, übereinanderschlagen.
12 Ofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.
13 Den Zopf auf ein Backblech mit Backpapier legen. 20 Minuten gehen lassen. Im vorgeheizten Ofen 30 Minuten backen.
14 Zopf aus dem Ofen nehmen und noch heiß mit dem glatt gerührten Johannisbeergelee bepinseln.

65 Jahre Erfahrung sind einfach das beste Rezept.



Die leistungsstarke OptiMUM mit robustem Vollmetallgehäuse ist die erste Küchenmaschine mit einem Sinn für Perfektion. Dank integrierter Waage und der Automatik-Programme SensorControl Plus für die optimale Konsistenz von Eischnee, Schlagsahne und Hefeteig liefert sie perfekte Ergebnisse auf Knopfdruck. Jetzt mehr erfahren unter: www.bosch-home.de/optimum

