

Hefeteig

(Rezept von Marcus Beran)

Für je 1kg

Zutaten:

Hefeteig hell:

500 g Mehl, Brotmix B
Schär glutenfreie Mehlmischung
15 g Hefe, frisch
400 g Wasser
60 g Rapsöl
10 g Salz
10 g Zucker

Hefeteig dunkel:

500 g Mehl, Brotmix Dunkel
Schär glutenfreie Mehlmischung
15 g Hefe, frisch
550 g Wasser
60 g Rapsöl
10 g Salz
10 g Zucker

diverse Körner wie Sesam, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne zur Dekoration

Zubereitung:

Trockene Zutaten wie Mehl, Zucker und Salz in einer Schüssel vermischen.

Die „Nassen“ Zutaten wie Wasser und Öl separat vermischen. Flüssigkeiten auf Raumtemperatur (25-28°C) bringen.

Frischhefe in der erwärmten Flüssigkeit mit den Fingern verrühren/auflösen. Nicht mit dem Schneebesen oder ähnlichen Hilfgeräten, den dann werden die Bakterienketten zerteilt und die Hefe geht nicht mehr so gut auf!

Nun unter Rühren die nassen Zutaten unter die trockenen Zutaten geben. Mit dem Knethaken ca. 5 Minuten auf mittlerer Stufe gut verrühren, damit alle Moleküle sich verbinden.

Den Teig nun bei angenehmer Raumtemperatur (ca. 20-25°C) mindestens 30 Minuten gehen lassen. Bei einem glutenfreien Teig ist dieser Schritt doppelt wichtig, da nicht nur die Hefe anfängt zu arbeiten sondern auch die Stärke das Quellen. Anschließend lässt der Teig sich besser verarbeiten und das Brot/Gebäck bleibt so saftig wie man es sich mit der Wassermenge wünscht!
Den Teig nun nochmals kurz ankneten.

Nun Brötchen aus den Teigen formen und auf einem Blech wie eine Blume aneinander legen. Mit etwas Wasser bepinseln und mit unterschiedlichen Körnern bestreuen. Das Partybrot kann gerne nochmal zum Aufgehen beiseite gestellt werden und wird anschließend bei 180 °C für ca. 20 Minuten gebacken

Guten Appetit