

## Hefezopf



*vegetarisch*

*stillfreundlich*

*kleinkindtauglich*

### Hefezopf backen - einfaches Rezept mit Anleitung zum Flechten

Hefezopf, in manchen Regionen auch als Striezel bekannt, ist ein süßes helles Brot, das wunderbar weich und lecker ist. Das süße Brot aus Hefeteig ist nicht nur zu Ostern ein willkommener Gast auf dem Tisch. Unsere Kinder lieben es zu jedem Sonntagsfrühstück, unterwegs oder als Nachmittagssnack.

Der Hefezopf lässt sich durch Zugabe von einer Hand voll Rosinen im Handumdrehen in ein leckeres Rosinenbrot verwandeln. Dafür empfehle ich dir die Verwendung ungeschwefelter Rosinen, die du einfach in die Stränge einarbeitest.

- 500 g Mehl
- 250 ml Milch
- 70 g Zucker
- 1 Ei
- 1TL Salz
- ½ Würfel Hefe
- 75 g weiche Butter

### Hefeteig herstellen

1. Siebe zuerst das Mehl in eine große Schüssel.
2. In einem kleinen Topf erhitzt du nun die Milch lauwarm. Dann gibst du den Zucker zu und rührst, bis er sich aufgelöst hat.
3. Zerbrösel die Hefe in die Milch und verquirl die Masse dann zu einer einheitlichen

Flüssigkeit – sehr gut geht das auch, wenn du kurz den Pürierstab zur Hilfe nimmst.

4. Anschließend gibst du die Hefemilch zum Mehl, fügst rasch das Ei, Salz und die Butter zu und verknetest dann alles zu einem geschmeidigen Teig.

## Hefeteig aus dem Thermomix

Wenn du einen Thermomix besitzt, so kannst du deinen Hefeteig natürlich auch von ihm ganz einfach kneten lassen – das ist einer der Gründe, für die ich meine Zaubermaschine so liebe.

1. Gib zuerst die Milch, die Butter, die Hefe und den Zucker in den Mixtopf und erwärme die Mischung 3 Minuten lang auf Stufe 2 auf 37°C.
2. Anschließend gibst du das Mehl, das Ei und das Salz hinzu und stellst deinen Thermomix 3 Minuten lang auf Knetstufe ein, so dass er dir einen geschmeidigen Hefeteig knetet.

## Ruhezeit

Nun muss sich der Teig erstmal eine Weile ausruhen. Das macht er am Liebsten an einem warmen Ort. Unsere Großmütter haben ihn oft unter das Federbett gelegt...heutzutage gibt es sogar schon Dampfbäcköfen, die die Ruhezeit von 2 Stunden auf 30 Minuten reduzieren können. Egal, für welche Methode du dich entscheidest...der Teig sollte solange ruhen, bis er sich verdoppelt hat. Das macht er am besten zugedeckt in einer leicht geölkten Schüssel.

## Hefezopf flechten

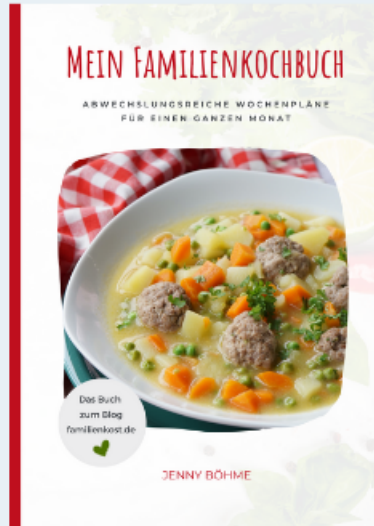
1. Knete den Teig nochmal ordentlich durch und teile ihn in drei gleich große Stücke.
2. Auf einer bemehlten Unterlage formst du aus den Teigstücken dann bleichgroße Rollen, aus denen du dann einen Hefezopf mit 3 Strängen flechten kannst. Wie das geht siehst du in unserem Video.
3. Gib den Hefezopf dann auf ein mit Backpapier belegtes Backblech.
4. Verquirle das Ei und gib je eine Prise Salz und eine Prise Zucker dazu. Damit pinselst du den Hefezopf ein. Wer möchte, kann dann auch noch ein paar Mandeln drüber streuen.
5. Schließlich geht es für deinen dreisträngigen Hefezopf nun für etwa 45 Minuten ab in den auf 175°C Ober- und Unterhitze vorgeheizten Backofen.

**Unsere Empfehlung für Dich:**



## MAMA, WAS GIBT'S ZU ESSEN?

- ♥ Abwechslungsreiche Wochenpläne für einen ganzen Monat
- ♥ 40 einfache Familienrezepte
- ♥ ideale Familienkost für kleine und große Kinder
- ♥ moderne Hausmannskost
- ♥ viele vegetarische Ideen, aber auch Rezepte mit Fleisch, Fisch und zum Backen
- ♥ schnell und einfach zubereitet



» ZUM SHOP

erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop>