



Backen  
mit Hefeteig

# Backen mit Hefeteig

Mit diesem Backheftchen wollen wir Sie mit verschiedensten Rezepten für leckere Hefegebäcke bekannt machen. Ein Hefeteig ist ein sehr vielseitiger, locker-luftiger Teig, der sowohl süß als auch pikant verwendet werden kann.

Die Zubereitung ist einfach, allerdings muss man dem Teig die nötigen Ruhepausen gönnen, damit die winzigen Hefebakterien ihre Arbeit verrichten können und den Teig in die Höhe treiben. Dabei soll es warm sein, aber nicht zu warm. 30 – 40 Grad sind perfekt, sowohl beim Anrühren als auch beim Gehen. Diese Temperatur erreicht man z.B. im geschlossenen, beleuchteten Backofen, denn alleine die Wärme der Backofenlampe reicht aus, um dem Teig ein behagliches Klima zu verschaffen. Zugluft mag er übrigens nicht.

Ob Sie frische oder getrocknete Hefe verwenden, ist dabei egal. Ich nehme gerne frische Hefe und habe immer einen Würfel im Kühlschrank, wo er sich ungefähr zwei Wochen hält. Trockenhefe ist praktisch, wenn es mal schnell gehen muss. Denn Trockenhefe können Sie direkt mit dem Mehl und dann mit den übrigen Zutaten mischen und den Teig in der Küchenmaschine gleich fertig kneten. Erst dann beginnt das erste Gehen.

Alle Zutaten für den Hefeteig sollten zimmerwarm sein, das gilt sowohl für die Butter als auch für die Eier. Am besten schon am Vortag beides aus dem Kühlschrank holen.

Gönnen Sie dem Hefeteig ausreichend Ruhe, zugedeckt an einem warmen Ort. Nicht immer geht der Teig in der Zeit, die im Rezept angegeben ist. Manchmal dauert es länger, manchmal geht es schneller.

Grundsätzlich ist es bei Hefengebäck besser, beim Backen eher mit etwas mehr Temperatur und kürzerer Backzeit zu arbeiten, als bei anderen Gebäcken. So bleiben die Gebäcke innen saftig und bekommen trotzdem eine schöne goldbraune Farbe. Backofen ist nicht gleich Backofen, daher schauen Sie ab und zu während des Backens nach Ihrem Gebäck.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß und gutes Gelingen.

Ihre Christiane aus der Spielberger Mühle





# Hefezopf (mit glutenfreier Variante)



- 500 g Dinkelmehl Type 630 oder  
*glutenfreier Mehlmix universal  
gemischt mit 1 TL Flohsamen*
- 80 g zimmerwarme Butter
- 1,5 EL Rohrohrzucker
- 200 ml lauwarme Milch
- 1 Würfel Hefe
- 1 Ei
- 1 Eigelb, das Eiweiß aufheben  
zum Bestreichen der Hasen vor dem Backen
- 1 Prise Salz
- 1/2 TL gemahlene Vanille
- 1/4 TL gemahlener Kardamom
- abgeriebene Schale einer halben Zitrone
- 50 - 100 g Rosinen, wer mag.

## Zubereitung

Das Mehl in eine Schüssel geben, in der Mitte eine Mulde bilden. Die Hefe hineinbröckeln. Die Milch in einem Topf auf ca. 30 Grad erwärmen, anschließend über die Hefe in die Mulde gießen. Die Hefe mit Milch und etwas Mehl vom Rand der Mulde vermischen und mit 1 EL Zucker bestreuen. Zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis das Gemisch Blasen zeigt (etwa 1/2 Stunde).

Die restlichen Zutaten zugeben und zu einem glatten Teig verkneten, der sich vom Schüsselrand löst und nicht mehr klebt. Eher länger als zu kurz den Teig kneten. Die Hefe braucht Sauerstoff. Falls der Teig zu fest ist, vorsichtig noch etwas lauwarme Milch zugeben. Zu einer Kugel geformt, mit Mehl bestäubt und zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Volumen fast verdoppelt hat (das kann 1 bis 2 Stunden dauern).

***Tipps für den glutenfreien Hefeteig:*** Da glutenfreie Teige viel weicher sind, zum Verkneten ein Rührgerät mit Knethaken benutzen.

Für den Hefezopf knetet man den Teig nochmals kräftig durch. Wer möchte gibt nun die Rosinen dazu. Der Teig wird in drei gleiche Teile geteilt. Jedes Teigteil zu einer knapp 3 cm dicken Rolle formen und nebeneinander legen. Die Rollen zum Zopf schlingen und auf ein gefettetes Blech legen.

***Tipps für den glutenfreien Hefeteig:*** Bei der glutenfreien Variante bleibt der Teig weicher, sollte auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche bearbeitet und dann in einer Kastenform gebacken werden. Dafür den fertigen Zopf in eine gut gefettete und bemehlte Kastenform (Länge 25 cm) geben.

Den Zopf nochmals zugedeckt an einem warmen Ort mindestens 30 Minuten gehen lassen.

Das Eiweiß mit etwas kaltem Wasser mischen und den Zopf damit bestreichen. Wer mag kann nun noch Mandelsplitter und/oder Hagelzucker darüberstreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 20 Minuten backen, bis er eine schöne goldbraune Farbe erreicht hat.

Nach diesem Rezept können sie ebenso Blechkuchen oder Napfkuchen backen. Außerdem Weißbrot und Brötchen, für die Vanille, Kardamom und Zitronenschale weggelassen werden.

## Osterhasenausstecher

Für die Osterhasenausstecher den Teig nochmals mit den Handballen kräftig durchkneten, auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche knapp 1 cm dick auswellen und die Hasen ausstechen.

***Tipp für den glutenfreien Hefeteig:** Die Arbeitsfläche, das Wellholz und den Ausstecher immer wieder sehr gut bemehlen, da der Teig etwas klebrig ist.*

Die Hasen auf ein gefettetes Blech legen. Das zurückgehaltene Eiweiß mit 1 Prise Salz und etwas kaltem Wasser mischen, die Hasen damit bestreichen, eine Rosine auf den Bauch legen und die Arme darüber falten. Die Arme nochmals bestreichen.

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen und die Hasen auf der mittleren Schiene rasch backen bis sie leicht goldbraun sind (ca. 5 Minuten)

Das Blech herausnehmen und die Hasen auf ein Kuchengitter zum Abkühlen legen.





# Kalter Kranz von Oma Gudrun



## Teig

- 500 g Weizenmehl Type 550 /  
Dinkelmehl Type 630
- 250 g zimmerwarme Butter
- 3 EL Rohrohrzucker
- 150 ml Milch
- 1 Würfel Hefe
- 4 Eigelb

## Füllung

- 4 Eiweiß
- 125 g Zucker
- 125 g gemahlene  
Haselnüsse oder  
Mandeln,  
Walnüsse etc.

## Zubereitung

Die Milch handwarm erwärmen, 1 EL Zucker hineingeben. Darin die Hefe unter Rühren auflösen und das Ganze ca. 10 Minuten stehen lassen. Die restlichen Teigzutaten in eine Schüssel geben, die Milch-Hefemischung dazuschütten und mit dem Knethaken der Rührmaschine zu einem glatten Teig kneten. Eventuell noch vorsichtig etwas lauwarme Milch zugeben, falls der Teig zu fest ist. Den Teig zugedeckt mindestens 4 Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Für die Füllung das Eiweiß zu festem Schnee schlagen, dabei den Zucker nach und nach zufügen und die Haselnüsse zum Schluss vorsichtig unterheben. Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und 1 cm dick auswellen. Die Füllung auf dem Teig verteilen, alles zusammenrollen und in eine gut gefettete Gugelhupfform geben. Bei 180 Grad (160 Grad Umluft) im Backofen 50-55 Minuten backen.

Den fertigen Gugelhupf aus dem Ofen nehmen und in der Form 10 Minuten auskühlen lassen. Danach auf ein Kuchengitter stürzen und fertig auskühlen lassen.

# Mürbe Hörnchen



- 250 g Weizenmehl Type 550  
oder halb/halb Weizenmehl Type 550  
und Dinkelmehl Type 630
- 160 g Butter
- 50 g Zucker
- 4 EL Sauerrahm oder Milch
- 30 g Hefe
- 2 Eigelb
- ¼ TL Salz
  
- 2 Eiweiß zum Bestreichen

## Zubereitung

Die Milch handwarm erwärmen, die Hefe darin unter Rühren auflösen und 10 Minuten stehen lassen. Das Mehl auf die Arbeitsfläche schütten, die kalte Butter in kleinen Stücken darauf verteilen, beides mit den Händen rasch verbröseln und zu einem kleinen Haufen zusammenschieben. Zucker und Salz darüber streuen. In der Mitte eine Kuhle bilden, das warme Hefegemisch und die beiden Eigelbe hineingeben und alles rasch zu einem glatten Teig zusammenkneten. Mindestens 30 Minuten im Kühlschrank zugedeckt ruhen lassen. Auf einem bemehlten Brett den Teig 3 mm dick ausrollen und zu Quadraten von ca. 8 cm Seitenlänge schneiden. Nun die Quadrate von einer Ecke zur gegenüberliegenden zusammenrollen und daraus Hörnchen bilden, die auf ein gut gefettetes Backblech gelegt werden. Abstand lassen, da die Hörnchen noch aufgehen. Zugedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen. Dann mit verrührtem Eiweiß bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad goldbraun backen.

Wer möchte, kann die Hörnchen auch mit Marmelade, Nussmischung, Mohnmischung etc. füllen. Dafür gibt man die Fülle vor dem Zusammenrollen auf die obere Ecke und rollt von dort den Teig zum Hörnchen.

Tipps für Füllungen finden Sie zum Schluss der Rezepte.

# Schwedische Kanelbullar (Zimtschnecken)



## Für den Teig

550 g	Weizenmehl Type 550
100 g	zimmerwarme Butter
90 g	Rohrohrzucker
250 ml	Milch
35 g	Hefe
1	Ei
½ TL	Salz
½ EL	gemahlener Kardamom

## Für die Zimtfüllung

75 g	Rohmarzipan
50 g	zimmerwarme Butter
50 g	Rohrohrzucker
1 EL	Semmelbrösel
½ EL	Wasser
½ EL	gemahlene(n) Zimt

## Verzierung

1	Ei
1 Prise	Salz
½ TL	Wasser
	Hagelzucker

## Zubereitung

Die Milch handwarm erwärmen, die Hefe darin unter Rühren auflösen und ca. 10 Minuten stehen lassen.

Alle anderen Zutaten in eine Rührschüssel geben, die Milch-Hefe-Mischung dazuschütten und alles zu einem glatten Teig kneten. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort mindestens 30 Minuten gehen lassen, bis er sich ungefähr verdoppelt hat.

Für die Füllung alle Zutaten zu einer geschmeidigen Masse zusammenmischen.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche möglichst rechteckig 3 mm dick auswellen und mit der Füllung bestreichen. Nun das obere Drittel des Teiges einklappen und dann das untere Drittel des Teiges darüber klappen. Damit liegen jetzt drei Teigschichten übereinander. Diese Teigbahn quer in schmale Streifen schneiden. Jeden Streifen in sich drehen und zu einem Knoten schlingen. Die Knoten auf ein gefettetes Blech legen. Zugedeckt nochmals 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

Den Ofen auf 250 Grad vorheizen.

Das Ei mit Wasser und Salz vermischen, die Kanelbullar damit bestreichen und mit Hagelzucker bestreuen. Auf der mittleren Schiene ca. 5 Minuten backen.

# Christianes Hefekexse



300 g Weizenmehl Type 550

200 g Butter

100 g Zucker

1 EL Milch

10 g Hefe

2 Eigelb

etwas abgeriebene Zitronenschale nach eigenem Belieben

100 g gemahlene Nüsse

1 EL Rum oder Apfelsaft

1 Eiweiß



## Zubereitung

Die gemahlene Nüsse mit dem Rum oder Apfelsaft mischen. Die Hefe in dem Esslöffel lauwarmer Milch auflösen und danach zusammen mit den restlichen Zutaten zu einem Teig kneten. Erst zum Schluss die Nussmischung darunter kneten. Eine 5 cm dicke Teigrolle formen und diese in 1 cm breite Scheiben schneiden. Auf ein gefettetes Backblech legen. Das Eiweiß mit etwas kaltem Wasser mischen und die Plätzchen damit bestreichen. Bei 175 Grad ca. 15 Minuten backen.

Das Besondere bei diesen Plätzchen ist, dass die Hefe nicht gehen soll. Daher die Arbeiten zügig nacheinander verrichten.

Die Plätzchen halten sich in einer Dose mindestens eine Woche.

# Schwäbische Flachswickel nach Tante Hedwig



- 600 g Weizenmehl Type 550 oder  
halb/halb Weizenmehl Type 550  
und Dinkelmehl Type 630
- 2 Eier
- 250 g Butter
- 1 Prise Salz
- 150 ml Milch
- ½ Würfel Hefe
- abgeriebene Schale einer Zitrone

## Zubereitung

Die Milch handwarm erwärmen, die Hefe unter Rühren darin auflösen und ca. 10 Minuten stehen lassen.

Das Mehl mit dem Salz und der Zitronenschale mischen und auf einer Arbeitsplatte als Haufen aufschütten. Die Butter in Stücke schneiden und um den Mehlhaufen herum legen. In der Mitte eine Kuhle bilden. In die Kuhle die beiden Eier und die warme Hefemilch geben.

Alles mit den Händen rasch zu einem glatten Teig kneten.

Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen.

Den Teig nochmals durchkneten, zu einer Rolle formen und in 32 oder mehr Teile schneiden.

Jedes einzelne Teigstückchen auf einer mit Rohrohrzucker bestreuten Fläche zu einer langen fingerdicken Rolle rollen und die Enden miteinander verschlingen. Auf ein gut gefettetes oder mit Backpapier belegtes Backblech legen und nochmals 10 Minuten zugedeckt gehen lassen.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen und die Flachswickel 10 – 15 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Sie sollen eine leichte goldbraune Färbung haben.

Die Flachswickel halten sich in einer Dose ungefähr eine Woche.

# Hefekuchen mit Obst und Streuseln



300 g Dinkelmehl Type 630

1 EL Rohrohrzucker

1 Prise Salz

¼ TL gemahlene Vanille

abgeriebene Schale  
einer halben Zitrone

50 g Butter

1/8 l Milch

20 g Hefe

1 Ei

## Für den Belag

1,5 kg Zwetschgen  
oder Äpfel  
oder Beeren (1 kg)

## Für die Streusel

100 g Butter

100 g Rohrohrzucker

100 g Mehl

100 g gemahlene Nüsse

1 Prise Salz

1 TL gemahlener Zimt

## Alternative ohne Streusel

3-4 EL Zucker mit

1-2 TL gemahlenem Zimt

zu Zimtzucker vermischen

## Zubereitung

Teigzubereitung siehe Hefeteig für Hefezopf.

Den Teig kneten und auf einer bemehlten Fläche etwas größer als das Kuchenblech des Backofens auswellen. Das Kuchenblech einfetten und den ausgewellten Teig darauf platzieren, so dass an den Seiten jeweils ein kleiner Rand stehen bleibt.

Das Obst vorbereiten:

Zwetschgen halbieren, entsteinen und die Hälften nochmals der Länge nach halb einschneiden. Leicht überlappend mit der Haut nach unten auf den Teig legen.

Äpfel vierteln, vom Kerngehäuse befreien, schälen und jedes Viertel nochmals in zwei oder drei dünnere Scheiben schneiden. Auf dem Teig gleichmäßig verteilen.

Aprikosen oder kleine Pfirsiche werden wie Zwetschgen vorbereitet.

Beeren gut waschen und etwas trocknen. Gefrorene Beeren etwas antauen lassen, so dass sie auf dem Teig verteilt werden können.

Für die Streusel werden alle Zutaten in einer Schüssel mit den Händen rasch vermengt bis Streusel entstanden sind. Diese verteilt man gleichmäßig auf dem fertig belegten Kuchen. Bei 180 Grad ca. 30 Minuten backen bis die Ränder goldbraun sind.

Wer keine Streusel mag, bäckt den Kuchen ohne Streusel und bestreut ihn sofort nachdem er aus dem Ofen genommen ist mit dem Zimtzucker.

# Pikanter Gemüse-Gugelhupf mit oder ohne Schinken



450 g Dinkelmehl 630  
200 ml Milch  
1 Würfel Hefe  
½ TL Rohrohrzucker  
75 g Butter  
3 TL Salz  
2 Eier  
800 g Gemüse wie Möhren,  
Lauch, Zwiebeln,  
Petersilienwurzel,  
Sellerie, Rote Beete  
3 EL Olivenöl  
125 g Schinkenwürfel oder  
grob gehackte  
Walnuskerne

Semmelbrösel für die Form

## Petersilienbutter

1 Zitrone  
½ Bund Petersilie  
200 g Butter  
½ EL Meersalz

## Zubereitung

Für den Teig die Milch handwarm erwärmen, den Zucker zufügen und die Hefe unter Rühren darin auflösen. Etwa 10 Minuten stehen lassen.

Die Butter in einem Topf schmelzen lassen und mit Mehl, 2 TL Salz und den Eiern in eine Rührschüssel geben. Die Hefemilch dazugeben und alles mit dem Knethaken in der Rührmaschine zu einem glatten Teig verkneten. Etwas Mehl darüber streuen und zugedeckt an einem warmen Ort etwa 1 Stunde gehen lassen, bis sich der Teig ungefähr verdoppelt hat.

Das Gemüse in kleine Stückchen schneiden und in heißem Olivenöl anbraten. 1 Esslöffel Salz darüber streuen und gut durchmischen. Abkühlen lassen.

Das Gemüse zu dem Teig geben und das Ganze auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen kräftig durchkneten. Zu einer dicken Rolle formen.

Die Gugelhupfform sorgfältig einfetten und mit Semmelbrösel ausstreuen. Die Teigrolle in die Form legen und abgedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen. Den Gugelhupf bei 180 Grad im vorgeheizten Ofen 45-50 Minuten backen. Den Kuchen herausnehmen und 10 Minuten in der Form abkühlen lassen. Erst dann auf ein Kuchengitter stürzen und weiter abkühlen lassen.

Für die Petersilienbutter die Butter bei Zimmertemperatur weich werden lassen. Die Zitrone waschen, trocknen und die Schale fein abreiben. Petersilie waschen, trocknen und fein hacken. Die weiche Butter mit dem Salz, der Petersilie und der Zitronenschale gut vermischen. Dazu kann man einen Pürierstab verwenden oder die Zutaten per Hand mit einer Gabel bearbeiten.

Die fertige Butter in ein Schüsselchen geben und zugedeckt mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Die Butter passt prima zum Gugelhupf, der sowohl lauwarm als auch am nächsten Tag kalt schmeckt.

# Pizzaschnecken



## Für den Teig

500 g	Dinkelmehl Type 630
1/2	Würfel Hefe
1	Ei
2 EL	Olivenöl
4 EL	handwarmes Wasser
etwas	Salz

## Für die Füllung

1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	kleine Karotte
100 ml	Tomatenpassata
	Olivenöl zum Andünsten
	Gewürze nach Geschmack, z.B. Chilipulver, Oregano, Paprikapulver
etwas	Salz
etwas	gemahlene Pfeffer
150 g	mittelalter Gouda, gerieben



## Zubereitung

Für den Teig alle Zutaten zusammenmischen und gut kneten. Falls der Teig zu trocken ist, noch etwas handwarmes Wasser zufügen. An einem warmen Ort zugedeckt ca. eine Stunde gehen lassen.

Inzwischen das Gemüse putzen, klein schneiden und in Olivenöl andünsten. Mit Tomatenpassata ablöschen und die Gewürze und Kräuter hinzufügen. Kräftig abschmecken.

Den Teig rechteckig auswellen, die Gemüsesauce darauf verteilen, den Käse darüber streuen und zusammenrollen. Die Rolle in daumenbreite Stücke schneiden und auf ein gefettetes Backblech legen.

Bei 180° Grad für 10 - 15 Minuten backen.

# Füllungen

## Quarkfüllung

- 50 g zimmerwarme Butter
- 50 g Zucker
- 1 Ei
- 1 Eigelb
- 250 g Topfen oder Magerquark
- ½ TL abgeriebene Zitronenschale
- 1 Msp gemahlene Vanille
- 1 Prise Salz
- 1 TL Stärke
- 50 g Rosinen, wer mag

Butter, Zucker, Ei, Eigelb gut flaumig rühren. Die anderen Zutaten darunterziehen.

Sollte die Fülle sehr weich sein, was manchmal durch zu feuchten Topfen verursacht wird, rührt man 2-4 EL Semmelbrösel oder geriebene Mandeln darunter.

## Mohnfüllung

- 250 g geriebenen Mohn
- ¼ l Milch
- 4 EL Honig
- 50 g Butter
- ½ TL geriebene Zitronenschale
- 2 Msp gemahlener Zimt, wer mag
- 30 g Rosinen

Milch, Butter und Honig aufkochen und den Mohn hineinrühren und gut verkochen.

Dann die restlichen Zutaten untermengen.

Die Fülle schmeckt milder, wenn man 30 g Weizenkeime beimgibt.

## Nussfüllung

- 250 g geriebene Nüsse
- 4 EL Honig
- 6 EL Milch oder Sahne
- 2 Msp gemahlener Zimt
- 1 Msp gemahlene Nelken
- 1 EL Rum

Die Milch erhitzen und alle Zutaten hineinrühren.

## Apfelfüllung

- 1 kg Äpfel
- 20 g Butter
- 4 EL Weißwein oder Apfelsaft
- 50 g Zucker
- 2 Msp gemahlener Zimt
- 1 TL geriebene Zitronenschale
- 50 g Rosinen

Die geschälten und blättrig geschnittenen Äpfel werden mit Butter, Wein und Zucker ganz weich gedünstet. Dann mengt man die Gewürze darunter und lässt die Apfelfüllung auskühlen.

# Der Sinn der Sache.

Spielberger GmbH  
Burgermühle 1  
D-74336 Brackenheim

0 71 35/98 15 - 0  
info@spielberger-muehle.de  
DE-ÖKO-007

[www.spielberger.de](http://www.spielberger.de)

Besuchen Sie uns auch auf:



Umweltfreundlich gedruckt:  
Klimaneutral produziert mit  
Biodruckfarben und Recyclingpapier.