

Veganer Hefezopf



Zum Osterfrühstück gehört in unserer Familie unbedingt ein frischer Hefezopf: und da er dieses Jahr, von Clara gebacken, besonders gut gelungen war, will ich das Rezept mit Euch teilen. Er war so locker und fluffig, wie ein

perfekter Hefezopf sein muß! Aber ich muß auch zugeben, daß wir ausnahmsweise helles Mehl (Dinkel 1050) verwendet haben - das macht den Hefezopf schön leicht und locker und hat trotzdem wesentlich mehr Nährstoffe als ein richtiges Weißmehl (Type 405 oder 550). Manchmal gibt es eben auch in der Glücksküche Gebäck mit hellem Mehl! Wir haben gleich die doppelte Menge an Teig gemacht und zwei Zöpfe gebacken, von denen wir einen Hefezopf eingefroren haben: das klappt erstaunlich gut und wenn man den aufgetauten Zopf kurz in den warmen Ofen gibt, schmeckt er fast wie frisch gebacken. Die angegebenen Mengen dieses Rezeptes beziehen sich aber auf einen Hefezopf.

Zutaten

- 500 g Dinkelmehl 1050
- 250 ml Hafermilch
- 100 g Alsan oder jeder andere vegane Butterersatz
- 1/2 Würfel frische Hefe
- 100 g Rohrohrzucker
- 1/2 TL Vanille, gemahlen
- 1/4 TL Salz
- etwas Hafermilch zum Bestreichen
- Mandelblättchen oder Hagelzucker zum Bestreuen

Bitte immer biologisch angebaute Zutaten verwenden - es macht so einen großen Unterschied: im Geschmack und für unsere Erde!

Zubereitung

Die Hafermilch so weit erwärmen, daß sich das Alsan darin auflöst. Nicht zu heiß werden lassen! Den Zucker hineinrühren und diese Flüssigkeit abkühlen lassen, bis sie handwarm ist. Dann wird die frische Hefe hineingebröckelt und alles gut mit einem Rührbesen verrührt, bis sich die Hefe vollständig aufgelöst hat. Das Mehl, die Vanille und das Salz in eine Rührschüssel geben und gut vermischen. Die Flüssigkeit hinzugeben und mit dem Knethaken des Handrührgerätes oder in der Küchenmaschine mindestens fünf Minuten zu einem weichen, formbaren Teig verkneten. Wie immer bei Hefeteig, gilt: klebt der Teig zu stark, gibt man noch etwas Mehl hinzu. Ist er zu bröselig, fehlt etwas Flüssigkeit (Hafermilch). Wenn er sich gut und sauber aus der Schüssel heben läßt, ist er perfekt. Dann gibt man ihn wieder in die Schüssel, deckt ihn zu und läßt ihn an einem warmen Ort gehen, bis er sich mindestens verdoppelt hat. Dann nochmals von Hand gut durchkneten und zu einem Zopf formen.

Das kann man auf viele verschiedene Arten tun, aber meistens formt man aus drei gleich schweren Teigteilen mehr oder weniger dünne Stränge und flechtet diese gleich auf dem Backblech zu einem Zopf. Clara hat den langen, dünnen Zopf aus dünnen Strängen geflochten und ich den kompakteren aus dickeren Strängen und ich muß sagen, daß Claras wesentlich schöner geworden ist! Das kann aber auch daran liegen, daß wir den Ofen versehentlich nicht auf Umluft gestellt hatten, obwohl wir zwei Backbleche nutzen mußten. Wie dem auch sei: der geformte Zopf wird gut mit Hafermilch eingepinselt und anschließend entweder mit Hagelzucker oder mit Mandelblättchen bestreut.

Während der Ofen auf 180 ° Celsius Ober-/Unterhitze (oder, bei zwei Zöpfen, auf 160 ° Celsius Heißluft / Umluft) aufgeheizt wird, darf der Hefezopf, mit einem sauberen Küchentuch bedeckt, nochmals gehen. Ist der Ofen heiß genug, wird er auf mittlerer Backleiste etwa 45 Minuten lang gebacken: nach 35 Minuten kann man erstmals in den Ofen schauen, denn jeder Ofen backt anders. Ist der Hefezopf außen schön gefärbt, kann man die Stäbchenprobe machen: dazu einen Holzstab an der dicksten Stelle in den Zopf stechen und wieder herausziehen: klebt noch Teig am Stäbchen, muß der Zopf noch etwas im Ofen bleiben, ist das Stäbchen sauber, ist der Hefezopf fertig. Der Hefezopf darf erst auf dem Backblech etwas abkühlen, bevor er auf ein Backgitter gelegt wird, um vollständig auszukühlen.

Ein veganer Hefezopf schmeckt ganz frisch natürlich am Allerbesten!

Wir lieben unseren Hefezopf einfach nur mit etwas Alsan bestrichen oder pur: aber auch Marmeladen und Nussmuse machen sich sehr gut auf frischem Hefezopf!