

Aufgehvorgang Hefeteig

Damit glutenfreier Hefeteig schön aufgeht und somit ein schönes Backergebnis erzielt wird, sind einige Punkte zu beachten. Die nachfolgenden Tipps gelten für süßen und pikanten Hefeteig.

– **Trocken- oder Frischhefe?** Es spielt keine Rolle ob für das glutenfreie Hefengebäck Trocken- oder Frischhefe verwendet wird! Wichtig ist jedoch, dass die Hefe, egal ob Trocken- oder Frischhefe, in der lauwarmen Flüssigkeit aufgelöst wird.

– **Lauwarme Flüssigkeit!** Unter einer lauwarmen Flüssigkeit versteht man eine Temperatur um die 30 Grad. Wird Hefe vor oder während der Aufgehzeit zu großer Hitze ausgesetzt, also über einer Temperatur von 37 Grad, so kann die Hefe nicht oder nicht mehr ausreichend arbeiten bzw. aufgehen.

– **Ist ein Vorteig nötig?** Es ist nicht zwingend notwendig einen Vorteig zuzubereiten, wer aber möchte, kann einen Vorteig aus Flüssigkeit, wenig glutenfreiem Mehl und Hefe anrühren. Dieses Gemisch für 10 Minuten an einem warmen Ort aufgehen lassen, dann den Hefeteig nach Rezept verarbeiten.

– **ALL – IN – HEFETEIG!** Alle Zutaten für den Hefeteig in eine Rührschüssel geben, auch die in Flüssigkeit gelöste Trocken- oder Frischhefe. Alle Zutaten verrühren. Für ein gutes Backergebnis muss der Teig weich, aber dennoch knetbar sein! Ist der Teig zu fest, so ist mit einem trockenen Endprodukt zu rechnen! Bei Bedarf mit wenig Flüssigkeit regulieren. Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und mit den Händen kurz kneten, bis ein glatter Teig entsteht.

– **Glutenfreien Hefeteig nur 1x gehen lassen!** Viele Aufgehzeiten trocknen glutenfreien Hefeteig aus! Den hergestellten Hefeteig in Form bringen. Zum Beispiel für Blechkuchen und Pizza den Teig ausrollen und auf ein gefettetes oder mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.

Für Hefezöpfe oder Schnecken den Teig ausrollen, mit der Füllung bestreichen, Zopf oder Schnecken herstellen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Nun die Teiglinge an einem warmen Ort nach Rezeptangabe aufgehen lassen. Die Teiglinge werden anschließend sofort gebacken bzw. für Pizza belegt und dann gebacken.

– **Der warme Ort!** Für eine optimale Aufgehumbgebung bietet sich der warme Backofen sehr gut an. Dort ist eine konstante Temperatur zu erreichen und der Teig ist vor Zugluft geschützt. Den Backofen für 10 Minuten auf 50 Grad aufheizen. Dann den Backofen ausschalten und einige Minuten warten, bis eine angenehme und milde Wärme zu spüren ist, etwa 30 Grad. Ist der Ofen zu warm, so bildet sich auf der Teigoberfläche eine dünne Kruste und der Teig geht nicht mehr auf! Dann die Teiglinge oder den ausgerollten Hefeteig in den Ofen geben und nach Rezeptangabe, bis zu einer Stunde, bei geschlossener Backofentüre aufgehen lassen. Den Hefeteig nicht länger als im Rezept beschrieben aufgehen lassen, sonst kann es sein, dass der Teig in sich zusammenfällt und das fertige Gebäck nicht luftig wird.

– **Hefeteig backen!** Nun den Hefeteig nach Rezeptangabe abbacken. Ich persönlich belasse mein Hefeteiggebäck welches nicht mehr belegt oder bestrichen werden muss direkt im Ofen! Nach der Aufgehzeit den Backofen nach Rezeptangabe aufheizen und das Gebäck abbacken. Die Backtemperatur verlängert sich um einige Minuten.

– **Verschiedene Mehlmischungen!** Jede glutenfreie Mehlmischung verhält sich unterschiedlich! Wird eine andere glutenfreie Mehlmischung als im Rezept genannt verwendet, so ist mit einem veränderten Backergebnis zu rechnen. Ich verwende generell für Hefeteig, egal ob süß oder pikant, die glutenfreie Brotmehlmischung Mix B von Schär. Wird zum Beispiel eine glutenfreie Mehlmischung mit Vollkornanteil gewählt, so bleibt das Backergebnis etwas kompakter.

Gutes Gelingen bei der Hefeteigherstellung wünscht Tanja ☐

Foto: Hefeteig vor dem Aufgehen:



Foto: Hefeteig nach dem Aufgehen:

