Hefe vermehren

Zur Herstellung von Brot und süßen Hefeteigbackwaren ist das Triebmittel Hefe bekannt und entscheidend für ein optimales Ergebnis. Aufgrund der aktuellen Corona-Krise ist Hefe vielerorts nicht erhältlich, weder in frischer, noch in getrockneter Form. Aus einem geringen Anteil Hefe lässt sich Hefe jedoch gut vermehren und so steht die Basiszutat für Brot und süße Hefeteigbackwaren immer zur Verfügung. Es wirkt Lieferengpässen entgegen und schnell und einfach kann sich ein Vorrat angelegt werden. Abgeleitet von www.smarticular.net zeige ich euch die Vermehrung von Hefe in glutenfreier Form.

Folgende Zutaten sind nötig:
1/2 Würfel Frischhefe ODER 1 Päckchen Trockenhefe
100ml Wasser, kalt
90g glutenfreies Mehl, reine Sorten oder Fertigmehl
15g Zucker

So geht`s:
1. Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und zu einem gleichmäßigen Brei verrühren, siehe Bild Nr. 1 links.
2. Den Teig, abgedeckt mit einem sauberen Geschirrtuch, bei Raumtemperatur aufgehen lassen. Die Dauer, bis der Ansatz schön aufgeht, kann je nach Raumtemperatur variieren und bis zu zwei Stunden dauern, siehe Bild Nr. 1 rechts.
3. Den aufgegangenen Teig einmal durchrühren, in Eiswürfelbehälter oder Pralinenförmchen einfüllen und einfrieren. Bei Bedarf die Hefewürfel entnehmen und bei Zimmertemperatur auftauen lassen.

Haltbarmachung von vermehrter Hefe: Durch das Einfrieren lässt sich die vermehrte Hefe haltbar machen. Auch gekaufte Hefe lässt sich einfrieren. Aber bereits nach etwa zwei Wochen lässt die Triebkraft von gefrorener Hefe nach. Somit sollte stets nur ein kleiner Vorrat eingefroren werden. Der Auftauprozess dauert nicht sehr lange und somit ist ein

Hefewürfel bei Raumtemperatur meist nach einer Stunde aufgetaut. Die aufgetaute Hefe nach Rezept einsetzen oder vermehren.

Ausbeute: Aus einem halben Würfel Frischhefe oder einem Päckchen Trockenhefe lassen sich 5 neue Würfel Hefe herstellen. Aus der bereits vermehrten Hefe kann nun wieder neue Hefe angesetzt bzw. vermehrt werden.

Dosierung der vermehrten Hefe: Eine Portion, also ein „Hefe-Eiswürfel“ ist etwa 22g schwer und entspricht somit einem halben Würfel Hefe. Achtung, die Aufgehzeit der glutenfreien Teiglinge kann sich verlängern, siehe Absatz „Triebkraft“.

Triebkraft: Wie auf Bild Nr. 1 rechts zu erkennen ist, arbeitet bzw. vergrößert sich der Hefeansatz deutlich und verhältnismäßig rasch. Am Rezept für Döner testete ich die selbst vermehrte Hefe. Beim ersten Versuch mit **21g selbst vermehrter Hefe, wie im Rezept angegeben**. Während der Aufgehzeit von 40 Minuten, wie im Rezept notiert, vergrößerten sich die Teiglinge kaum. Erst nach einer **weiteren Aufgehzeit**, also nach weiteren 40 Minuten, gingen die Teiglinge etwas auf. Beim Backen vergrößerten sich die Dönerbrote jedoch deutlich und das Ergebnis war prima.

Beim zweiten Versuch wurden **42g Hefe, also die doppelte Menge wie im Rezept beschrieben**, eingesetzt. Während der vorgeschriebenen Aufgehzeit vergrößerten sich die Teiglinge in etwa, wie nach der doppelten Aufgehzeit mit der halben Hefemenge. Auch hier gingen die Dönerbrote während der Backzeit sehr schön auf und eine luftige Porung kam zum Vorschein.
Mein Tipp: Egal ob die Hefeteigmenge nach Rezept, dann mit längerer Gehzeit, oder die doppelte Hefeteigmenge eingesetzt wird, geben Sie gerne auf etwa 250g glf Mehl etwa einen TL Backpulver zusätzlich zum Teig. Durch die Triebkraft von Backpulver und vermehrter Hefe ist dann das bekannt luftige und tolle Backergebnis gesichert.

Fazit: Das Vermehren von Hefe gelingt sehr gut, unkompliziert und rasch! Zudem wirkt es Lieferengpässen bei Frisch- und Trockenhefe bestens entgegen. Die Triebkraft von selbst vermehrter Hefe ist minimal schwächer als das Ergebnis mit handelsüblicher Hefe. Durch die Zugabe von etwas Backpulver lässt sich jedoch kaum ein Unterschied vernehmen.




rezepte-glutenfrei.de