Hefeteigschule: Hefe auflösen

Trockenhefe auflösen – so gelingt glutenfreier Hefeteig sicher und gut

Immer wieder fragen mich Leserinnen und Leser, warum ich in meinen Rezepten darauf hinweise, auch Trockenhefe aufzulösen. Gerne erkläre ich euch hier die Zusammenhänge.



Die richtige Teigbearbeitungszeit

Ein entscheidender Grund ist die unterschiedliche Teigverarbeitung von glutenfreiem Mehl, insbesondere Fertigmehlmischungen, und glutenhaltigem Mehl. Bei der Verarbeitung von glutenhaltigem Mehl ist man lange Teigknetzeiten gewohnt und auch die Teigbearbeitung erfolgt wesentlich intensiver. Durch ausdauerndes und starkes Kneten wird Gluten in Weizenteigen gedehnt und ist Voraussetzung dafür, dass das Gärgas der Hefe während der Gärphase im Teig gehalten wird.

Anders dagegen verhält es sich bei der Herstellung glutenfreier Hefeteige. Wird der Teig von glutenfreien Fertigmehlmischungen zu lange bearbeitet oder stark überknetet, kann sich eine gummiartige Teigstruktur

entwickeln, der Teig wird zu weich und klebt an Händen und Arbeitsfläche oder geht beim Backen deutlich geringer auf. Das fertige Backwerk bekommt eine kompakte Textur.

Die richtige Temperatur für die Hefe
Hefe, egal ob Trocken- oder Frischhefe, arbeitet bei einer Temperatur um 30 Grad perfekt. Leider ist es häufig recht schwierig, exakt diese Temperatur zu erhalten. Ist die Temperatur der Flüssigkeit, in der die Hefe aufgelöst wird, zu niedrig, entfaltet sich die Hefe nicht wie gewünscht. Ab einer Temperatur von 37 Grad arbeitet die Hefe gar nicht mehr.
Dass Frischhefe aufgelöst werden muss, bevor man sie mit dem Mehl verarbeitet, versteht sich von selbst. Bei einer kurzen Teigknetzeit, wie sie bei glutenfreien Mehlen üblich ist, würde der Hefewürfel sonst wohl fast am Stück im Teig zu finden sein.

Beim Backen mit glutenhaltigem Mehl kann man Trockenhefe verarbeiten, ohne sie vorher aufzulösen. Wird jedoch Trockenhefe direkt zu glutenfreiem Mehl gemischt und zusätzlich eine Flüssigkeit die von der Temperatur her deutlich unter 30 Grad liegt zugegeben, so hat die Trockenhefe nicht die Möglichkeit, sich bei der geringen Teigverarbeitungszeit, die bei glutenfreiem Mehl wichtig ist, ordentlich aufzulösen und anschließend zu entfalten. Mir wurden schon viele Fotos geschickt, auf denen die kleinen Trockenhefe-Krümel im Teig deutlich zu sehen waren!

Das Aktivieren der Hefe



Die Hefe wird beim Auflösen nicht aktiviert. Eine Aktivierung von Hefe erreicht man zum Beispiel, wenn man einen Vorteig herstellt. Hierzu wird Hefe, eine kleine Mehlmenge und etwas Zucker dünnflüssig angerührt. Hefe kann auch lediglich im lauwarmen Wasser mit etwas Zucker aktiviert werden. Nach einer kurzen Ruhezeit

bilden sich in dem Gemisch Blasen, d. h., die Flüssigkeit wird verarbeitet.
Der Vorteil beim Aktivieren der Hefe: Man kann gut erkennen, ob die Hefe haltbar bzw. aktiv ist. Der Nachteil: Es ist ein zusätzlicher Arbeitsschritt, der bei meinen Hefebackwaren noch kein besseres Ergebnis hervorgebracht hat.

Fazit
Kommt die richtige Flüssigkeitstemperatur zum Einsatz, in Verbindung mit der optimalen Teigknetzeit, so kann der glutenfreie Hefeteig auch ohne Auflösen der Trockenhefe funktionieren. Doch bei den vielen Nachrichten über nicht gelungene Hefeteige, die mich im Lauf der Jahre erreichten, war häufig die nicht aufgelöste Trockenhefe der ausschlaggebende Punkt. Wenn ihr Trockenhefe auflöst, seid ihr auf der sicheren Seite. So kann die Hefe ihre positive Eigenschaft gut entfalten und ihr erhaltet ein wohlschmeckendes und luftiges Backwerk.

Ich wünsche euch viel Freude bei der Herstellung von glutenfreiem Hefeteig und stets gutes Gelingen.
Tanja

