

# Mohnzopf

**Klassischer Hefezopf mit saftiger Mohnfüllung!**

**Für das Rezept gibt es eine Videoanleitung:**

<https://youtu.be/VeAaJh2Ezyk>

**glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei und milchfrei siehe Tipp,  
fruktosearm siehe Tipp**



Für einen großen Mohnzopf

Für den Hefeteig:

450g helle glutenfreie Mehlmischung (ich verwende Mix Brot von Schär)

50g Tapioka- oder Kartoffelmehl

2 gestrichene TL Xanthan

1 Würfel frische Hefe

80g Zucker

250ml lauwarme Milch (ggf. laktosefrei)

80g flüssige Butter (ggf. laktosefrei)

2 Eier

1 Prise Salz

Zum Bepinseln: Sahne oder Milch (ggf. laktosefrei)

Für die Füllung (diese ist laktose- und milchhaltig):

1 Packung fertige Mohnfüllung (z.B. von Schwartau)

200g Schmand

Alternativ für die laktose- und milchfreie Füllung:

150ml Milch (ggf. laktosefrei) alternativ Soja- oder

Mandeldrink

120g Zucker

160g gemahlener Mohn

etwas abgeriebene Zitronenschale

1 Messerspitze Zimt

2 EL glutenfreie Semmelbrösel

1. Den Hefeteig herstellen. Die Mehlsorten in eine Schüssel sieben. Xanthan, Zucker und Salz ebenfalls zugeben und alles vermischen.

2. Die Hefe in der lauwarmen Milch auflösen und mit flüssiger Butter und den Eiern zum Mehl geben. Alles mit einem Kochlöffel oder den Knethaken eines Handrührgerätes verrühren bis ein glatter Teig entsteht. WICHTIG: Der Teig muss weich, aber dennoch knetbar sein! Sollte sich der Teig etwas zu fest anfühlen, noch etwas Milch unter den Teig kneten! Die Milch – Mengenangabe ist abhängig von der Größe der Eier. Werden große Eier verwendet, so reicht eine Milchmenge von 250ml. Werden allerdings kleinere Eier verwendet, so kann durchaus eine zusätzliche Milchmenge von 50 – 80ml benötigt werden!

3. Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und mit bemehlten Händen kurz kneten. Wichtig ist hierbei, dass nicht übermäßig viel Mehl unter den Teig geknetet wird! Sonst wird der Teig zu fest und das Endprodukt trockener. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche etwa 4mm dick, zu einem Rechteck ausrollen.

4. Für die Füllung Mohn-Back und Schmand verrühren. Alternativ für die laktose- und milchfreie Füllung: Milch und Zucker in einem Topf zum Kochen bringen. Von der Kochstelle nehmen und den gemahlenen Mohn und alle übrigen Zutaten für die Mohnfüllung zugeben, gut durchrühren.

5. Den Teig mit der Füllung gleichmäßig bestreichen und der Länge nach zusammenrollen. Die gefüllte Teigrolle bis auf 3 cm Längs durchschneiden und die beiden Hälften mit der Schnittfläche nach oben ineinander verschlingen. Den Zopf auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit Sahne oder Milch bepinseln und an einem warmen Ort etwa 1 Stunde aufgehen

lassen.

6. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Ober- und Unterhitze, auf mittlerer Schiene) etwa 50 Minuten goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen und auf dem Backblech auskühlen lassen.

**Tipp:** Wer mag kann den ausgekühlten Mohnzopf mit einer Zuckerglasur bestreichen. Hierzu verröhrt man 150g Puderzucker mit 1 EL Zitronensaft und 2 EL Wasser.

**Milchfrei – Tipp:** Pflanzlichen Milchersatz wie Soja- oder Mandeldrink anstatt Milch, Pflanzenmargarine anstatt Butter verwenden. Zum Bepinseln Mandel Cuisine oder einen pflanzlichen Milchersatz einsetzen.

**Fruktosearm – Tipp:** Für den Teig anstatt Zucker, 100g Reissirup verwenden. Für die Füllung das Rezept „Alternativ für die laktose- und milchfreie Füllung“ verwenden, Zucker durch 150g Reissirup ersetzen.







*rezepte-glutenfrei.de*