

# Hefeteig

## Zutaten | Grundrezept

500 g	Weizenmehl (Typ 550 oder 405)
1 Würfel	frische Hefe (42 g)
250 ml	Milch (lauwarm)
60 g	Zucker
80 g	weiche Butter
1	Ei (Größe M)
eine Prise	Salz

Zubereitungszeit: 20 Minuten, Gehzeit: 60-90 Min.

## Zubereitung:

- Die lauwarme Milch in eine Schüssel geben. Die Hefe hineinbröckeln, den Zucker hinzufügen und alles verrühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat. Etwa 10 Minuten ruhen lassen.
- Mehl und Salz in eine große Schüssel geben. Die Hefemischung, das Ei und die weiche Butter hinzufügen.
- Alle Zutaten zunächst mit den Knethaken eines Handrührgeräts, anschließend mit den Händen oder einer Küchenmaschine etwa 5–10 Minuten zu einem glatten, elastischen Teig verkneten.
- Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort 60–90 Minuten gehen lassen, bis sich das Volumen etwa verdoppelt hat.
- Anschließend den Teig kurz durchkneten und nach Rezept weiterverarbeiten.

## Tipp:

- ✓ Alle Zutaten sollten möglichst Zimmertemperatur haben.
- ✓ Die Milch nur lauwarm erwärmen (ca. 30–35 °C). Ist sie zu heiß, kann die Hefe ihre Triebkraft verlieren.
- ✓ Den Teig mindestens 5-10 Minuten kneten – so wird er besonders elastisch und locker.
- ✓ Hefeteig mag keine Zugluft. Zum Gehen eignet sich ein leicht warmer Backofen (ca. 30 °C) oder ein warmer Platz in der Küche.
- ✓ Der fertige Hefeteig lässt sich auch portionsweise einfrieren.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.  
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 100 g:

## Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
270 kcal	7,0 g	43,0 g	7,0 g	35,0 mg