



# Hefeteig

zwei Grundrezepte

**Hefeteig**  
300 g Mehl  
150 ml warmes Wasser  
1 Würfel Hefe  
1 TL Salz

Hefeteig: Die Hefe mit einer Prise Zucker in dem warmen Wasser lösen und 10 Minuten ruhen lassen. Schließlich unter das Mehl rühren und gut verkneten. Den Teig mindestens 1 Stunde unter gelegentlichem Eindrücken gehen lassen. Je länger der Teig gehen darf, desto feinporiger wird er später. Am liebsten wird er einfach vergessen. Hinterher beliebig zu Pizzateig oder Baguette verarbeiten.

**Hefeteig süß**  
400 g Mehl  
125 ml warme Milch  
1 Würfel Hefe  
1 Ei  
70 g weiche Butter  
150 g Zucker  
Prise Salz

Hefeteig süß: Das Ei trennen und zunächst Eigelb mit Butter und Zucker schaumig schlagen. In der Zwischenzeit die Milch erwärmen um darin Hefe, eine Prise Zucker und Salz zu lösen. Einen Löffel Mehl zur Milch geben und den Vorteig 10 Minuten stehen lassen bevor er zu dem restlichen Mehl gegeben wird. Anschließend die Butter-Ei Mischung unterrühren und zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig mindestens eine Stunde, unter gelegentlichen Eindrücken gehen lassen. Auch hier gilt, je länger der Teig gehen darf, desto feinporiger wird er später. Den Teig beliebig zum Beispiel als Hefezopf weiterverarbeiten.