

Osterzopf mit wilder Hefe



Ein frisch gebackener, duftender Osterzopf gehört ebenso zum Osterfest wie bemalte Eier und Forsythien. Man braucht nicht viel, um einen leckeren Hefezopf selbst zu backen – und der schmeckt selbstverständlich nicht nur zu Ostern.

Beim folgenden Rezept handelt es sich um ein einfaches Grundrezept für einen süßen, luftigen Hefeteig, der mit Nüssen und Früchten verfeinert wird. Wir verwenden allerdings anstelle einer industriellen Hefe aus dem Supermarkt, **eine wilde Hefekultur**, die wir zuvor selbst angesetzt haben. Diese Hefe herzustellen ist ganz einfach, man braucht dazu lediglich Wasser, Zucker und Datteln. Ebenso wichtig sind jedoch Zeit, Geduld und Freude am Experimentieren in der Küche!

Erforderliche Zutaten und Verarbeitungsanleitung

Wilde Hefe

- * 500 ml Wasser
- * 25 g Zucker
- * 2 - 3 Bio Datteln

1. Die wilde Hefe

Um die wilde Hefe aus Wasser, Zucker und Datteln anzusetzen, benötigt man ein verschließbares Glasgefäß, das etwas mehr als 1/2 l fasst. Welche Dattelsorte man dafür verwendet, ist im Prinzip egal. Die Datteln sollten lediglich komplett unbehandelt sein – wie alle Datteln von NARA.

Man gibt Wasser, Zucker und Datteln in das Glasgefäß und schüttelt kräftig, bis sich alle Zuckerkrystalle aufgelöst haben. Dann wird die Wasser-Zucker-Dattel Mischung 8 Tage lang gelagert, wobei man sie zwei Mal täglich kräftig schütteln sollte. Den Deckel sollte man nur locker schließen und nach jedem Schütteln einmal öffnen, da schon nach 2-3 Tagen der Gärprozess einsetzt und sich Gase im Glas bilden. Nach 8 Tagen hat man dann ein wunderbar aktives, blubberndes Hefewasser!

Eine detaillierte Anleitung zur Herstellung von Hefewasser, worauf man achten sollte und warum es sich auf jeden Fall lohnt, die Zeit zu investieren, findet ihr hier: <https://aok-erleben.de/wilde-hefe-so-stellst-du-sie-selbst-her/>.



ein rezeptvorschlag von
nara-food
der spezialist für datteln
aus biologischem anbau

Osterzopf

- * 125ml Hefewasser
- * 125 Mehl Typ 550 (für den Vorteig)

- * 375g Mehl Typ 550 (für den Hauptteig)
- * 190g Milch (altern.: Hafer- oder Mandelmilch)
- * 50g weiche Butter (altern: Mandelmus)
- * 50g Dattelsirup
- * 75g Mazafati Bio Datteln
- * 50g getrocknete Bio Feigen
- * 50g getrocknete Bio Aprikosen
- * 100g Bio Mandeln
- * eine Prise Salz

2. Der Teig

Mit dem fertigen Hefewasser kann dann schließlich der Zopf gebacken werden.

Hierfür setzt man zunächst mit 125g Hefewasser und 125g Mehl einen Vorteig an. Dafür werden Mehl und Hefewasser verrührt und über Nacht an einem warmen Ort stehen gelassen.

Für den Hauptteig kommen am folgenden Tag zunächst das restliche Mehl, die Milch, die Butter und der Dattelsirup zum Vorteig hinzu und das Ganze wird kräftig durchmengt. Dieser Teig wird dann erneut an einen warmen Ort gebracht um zu gehen – die Masse sollte sich dabei in etwa verdoppeln.

Nun werden die Datteln, Trockenfrüchte und Nüsse gehackt.

Anschließend gibt man die Datteln, Trockenfrüchte und Nüsse zum Teig hinzu und knetet das Ganze auf einer bemehlten Arbeitsfläche ordentlich durch. Falls der Teig zu feucht scheint, kann man noch etwas Mehl hinzugeben. Dann wird der Teig in drei gleichmäßige Teile geteilt, zu Strängen geformt und geflochten.

Der geflochtene Zopf kann nun nochmal etwa eine Stunde lang ruhen, bevor er bei 190°C für etwa 30-40 Minuten in den Backofen gegeben wird.



Das wird ein köstliches Osterfest!

Viel Spaß beim Ausprobieren,
ein schönes Osterfest
und bleiben Sie gesund
wünscht Ihnen
Ihr
Weinlädchen-Team

