

Hefeteig Grundrezept - „*warme*“ *klassische Methode für Kuchen* ohne Nutzung Küchenmaschine!

Zutaten

Mehl 500 g
Zucker 60 g
Butter 100 g
Milch 125 ml
Hefe 30 g (1 Würfel frische Hefe-Kühlregal) oder 1
Päckchen Trockenhefe
Eier 1-2
abgeriebene Zitronenschale (für süsse Variante)
Salz 1 Prise



Achtung! Zutaten wie Eier, Butter rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen

Das Mehl in eine Schüssel sieben und in der Mitte eine Mulde drücken.

Die frische Hefe zerbröckeln und mit einer kräftigen Prise Zucker in etwas lauwarmen Milch verquirlen. Diese Mischung in die Vertiefung gießen. Etwas Mehl vom Rand einrühren und einen breiartigen Vorteil bereiten. Den Ansatz mit mehr bestäuben. Die Schüssel abdecken mit einem Geschirrtuch und den Vorteil an einem warmen Ort zugedeckt gehen lassen, bis die Oberfläche Risse zeigt (ca. 20-30 Minuten).

Zerlassene lauwarme Butter mit Zucker, Eiern, Zitronenschale und Salz vermischen und auf den Vorteil geben. Alles zu einem elastischen und trockenen Teig verrühren. Mit den Händen weiterarbeiten. Den Teig so lange schlagen, bis er glatt und glänzend ist, Blasen wirft und sich gut vom Schlüsselrand löst.

Die Schüssel erneut mit einem Tuch bedecken und den Teig an einem warmen zugfreien Ort gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat (ca. 45-60 Minuten).

Für den Blechkuchen den Teig auf der bemehlten Fläche ausrollen, auf ein gebuttertes Blech legen und einen Rand hochziehen. Mehrmals mit einer Gabel einstechen. Dadurch wird verhindert, dass sich Luftblasen bilden und der Boden sich aufwölbt.

Wenn ein Blechkuchen bereitet wird, kann man den ausgerollten Teig mit etwas zerlassener Butter bestreichen oder auch mit Milch bepinseln, damit der Belag besser haftet.

Hefeteig- Grundrezept - *kalte Methode* eignet sich gut für Pizza

Zutaten, wie in der klassischen Methode beschrieben!

Die Butter schaumig rühren, das Ei und etwa 1/3 der Mehlmenge dazugeben. Über diese Teigware das 2. Drittel Mehl sieben und die in kalter Milch (Zimmertemperatur) aufgelöste Hefe hinzufügen. Den Teig gut schlagen und durchkneten bis er glänzend und geschmeidig ist. Eventuell immer etwas Mehl darüber stäuben, wenn er zu klebrig ist. Eine Kugel formen.

Zum Aufgehen wird er in ein tiefes Gefäß (grossen Kochtopf) mit kaltem Wasser (Zimmertemperatur) gelegt und sinkt unter die Wasseroberfläche.

Schwimmt er an der Oberfläche und die Kugel bricht etwas auf und wird glitschig, ist er genügend aufgegangen und kann nun weiterverarbeitet werden.



Achtung!

Für Kuchen erst jetzt den Zucker und andere Geschmackszutaten und ggf. etwas Mehl dazugeben und erneut durchkneten. Ist der Teig jetzt glänzend und geschmeidig geworden, kann er sofort abgebacken werden und muss nicht noch einmal gehen!

Für Pizza streiche ich den Teig auf ein gefettetes Blech mit feuchten Händen und kann ihn somit gut verteilen. Die 500 g sind für ein Backblech, er wird dann ganz schön hoch. Ich mag lieber einen dünnen Boden und verwende einen Teil des Teiges noch für eine Springform oder ein anderes Blech. Auch hier den Teig mit der Gabel einstechen wie in der klassischen Variante!

Statt der Butter kann auch Olivenöl für Pizza verwendet werden!



Streusel als süsse Variante

Mehl 400 g
 Zucker 250 g
 zerlassene Butter 250 g
 Backpulver 1 TL
 Salz eine Prise
 Zimt oder Vanille und etwas Muskat

- alles miteinander verkneten und als Streusel auf den Kuchen geben!
- oder wieder das Blech teilen, 1 Hälfte des Bleches mit den Streuseln und auf der anderen Hälfte kalte Butterflöckchen verteilen, darüber etwas Zucker streuen für den einfachen Zuckerkuchen. Streuselkuchen bei 210 Grad ca. 25 Minuten backen.

Varianten für Pizzabeläge:

Pizza mit Sardinen und Oliven

6 Sardinen in Öl aus der Dose
 250 g Mozzarella
 15 schwarze Oliven in Scheiben geschnitten
 2 EL Pesto
 Zitronenpfeffer
 Zwiebelstreifen ganz fein und wenig

- den Pizzaboden mit dem Pesto bestreichen und die Zutaten dazu geben.
- ich hatte keinen Mozzarella und hab normalen geriebenen Pizzakäse genommen!



Auf dem Bild links sieht man die Sardinen-Olivenvariante!

Rechte Variante- Resteverwertung

Bodenbelag: - weisse Variante-

Etwas Frischkäse/Schmand mit Sahne verrühren, Salz, Pfeffer, Kräuter die man hat und mag (Rosmarin gehackt oder italj. Kräuter u.a.) dazu geben und abschmecken.

Hier hab ich verwendet: Schinken in Scheiben geschnitten, grünen Spargel, rote Paprikastreifen, etwas Zwiebeln und in Scheiben geschnittene Champignon.

Pizza mit Blauschimmelkäse und Apfel- auch gut für Minnipizzen

1 kleine rote Zwiebel in feine Streifen geschnitten
1/2 TL Butter
200 g Mozzarella gerieben
230 g Blauschimmelkäse
1 süß-säuerlicher Apfel, geschält, geviertelt und in feine Scheiben geschnitten
(hier in Japan etwas mit Zitrone beträufeln, da den Äpfel die Säure fehlt)
1-2 TL frischer Rosmarin, fein geschnitten/gehackt

- die Zwiebeln in einer Pfanne mit Butter, bei mittlerer Hitze, rund 20 Minuten unter gelegentlichem Rühren karamellisieren lassen.
- Mozzarella, Blauschimmelkäse zerbröckelt und Apfelscheiben auf den Teig verteilen.
- Mit den Zwiebelstreifen und gehacktem Rosmarin garnieren.
- Backzeit ca. 15 Minuten in den auf 225 Grad vorgeheizten Ofen schieben.

Pizza mit Thunfisch

Thunfisch aus der Dose- Öl abtropfen, auf den Teig verteilen, Kapern aus dem Glas darüber streuen, und schmale Zwiebelringe einer roten Zwiebel.

weitere Ideen:

Pizza mit Garnelen , Schafskäse und Tomaten

Pizza mit Ziegenkäse, Wallnüssen und Birnen, Rosmarin gehackt

Ich mag gern Vielfalt auf einer Pizza und verwende mehrere Beläge!

Anschliessend den geraspelten Käse über den Belag geben und die Pizza in den vorgeheizten Ofen geben- abbacken!

Je nach Herd, 180 Grad , 20 Minuten und dann mal nachsehen!
Hefekuchen in einfachen Gas- und Elektroherden immer auf der mittleren Einschubleiste backen, damit der Belag gar und der Boden knusprig wird. Wer einen Umluftherd besitzt, kann mehrere Kuchen gleichzeitig backen, denn die Temperatur ist im gesamten Ofenraum konstant. Trotzdem sollten die Positionen der Bleche vertauscht werden, sobald die halbe Backzeit um ist. Hefeteig nicht bei zu hohen Temperaturen backen, damit die Hefepilze sich langsam entfalten können. Hefeteig kann für 3 Monate eingefroren werden.

Guten Appetit! Susanne Herbig, Tokyo , 2016, März

Fotos von Susanne Herbig

ヘーフェタイク(イースト生地)の基本レシピ

- ケーキ用,,温かい生地“の伝統的な作り方 フードプロセッサーは使いません！

材料

小麦粉 500g
砂糖 60g
バター 100g
牛乳 125ml
イースト 30g (冷蔵品売り場に置いてある生イースト1個)、
またはドライイースト1パック
卵 1~2個
レモンの皮のすりおろし(甘いバージョン用)
塩 ひとつまみ



注意！卵、バターなどの材料は早めに冷蔵庫から出すこと。

小麦粉をボールにふるい、真ん中にくぼみを作る。

(訳注：別のボールに)生イーストを細かくちぎり、1つまみ強の砂糖とぬるく温めた牛乳とかき混ぜる(ドライイーストを使用する場合は、ドライイーストを砂糖と一緒にぬるく温めた牛乳に混ぜる)。混ぜ合わせたものをくぼみに流し込む。縁から小麦粉を少し混ぜ入れ、粥状の前生地を準備する。さらに小麦粉を振りかける。ボールに布巾を掛け、前生地を発酵させる。振りかけた小麦粉の表面にひびが入るまで暖かい場所で覆いをしておく。(約20~30分)。

溶かしたバターと砂糖、卵、レモンの皮と塩を混ぜ、前生地に加える。すべての材料をひとかたまりの弾力のある、乾いた生地なるように混ぜ合わせる。両手でさらにこねる。生地が滑らかになり、つやが出て、気泡が形成され、ボールの縁からはがしやすくなるまでよくこねる。

ボールをふたたび布巾で覆い、風のない暖かい場所で、生地が大きさが2倍に膨らむまで発酵させる(約45~60分)。

天板で焼くケーキの場合、生地を打ち粉した台の上で伸ばし、バターを塗った天板の上へのせ、縁を高く形成する。フォークを使って、生地は何度も穴を開ける。そうすると、生地の中の空気が膨らみ、ケーキの底が盛り上がるのを防ぐ。

天板でケーキを焼くときは、上へのせる材料が密着するように、伸ばした生地の上に溶かしバターを少量塗るか、牛乳を刷毛で塗ってもよい。

ヘーフェタイク(イースト生地)の基本レシピ

- ピザに適した,,冷たい生地“の作り方

材料は、「伝統的な作り方」の記載に同じ

バターを柔らかくクリーム状になるまで混ぜ、卵と分量の小麦粉から約3分の1の量を加える。この上に小麦粉の3分の2の量をふるい、冷たい牛乳(常温)に溶かしたイーストを加える。生地をよくかき混ぜ、つやが出て、弾力が出るまで十分こねる。生地が手に付着する場合は、その都度少量の小麦粉を振りかける。ひとかたまりにまとめる。

生地を発酵させるため、生地を冷たい水(常温)の入った深い容器(大きい深鍋)に入れ、水面下に沈める。生地が水面に浮かび、かたまりが少し割れ、表面がなめらかになったら、十分に発酵しているので、続けて作業をする。

注意！

ケーキ作りには、ここで初めて砂糖やその他の香辛料、必要があれば小麦粉などを加え、そしてさらによくこねる。生地につやと弾力があれば、すぐにオーブンで焼くことができ、さらに発酵させる必要はない！



ピザを作るのに、私は、濡れた手で、油をぬった天板の上に生地を伸ばしますが、こうすると、生地を天板一面によく伸ばすことができます。小麦粉 500g が天板1枚分で、この生地はとてよく膨らみます。私は、薄いピザ生地が好きなので、生地の一部をさらに丸いケーキ型1個分か、天板もう一枚分に使います。ここでも「伝統的な作り方」同様にフォークで生地に穴を開けます。

バター代わりにピザの生地にはオリーブ油を使うこともできます！



シュトロイゼル(ケーキ用のトッピング)、甘味のあるバリエーションとして

小麦粉 450 g
砂糖 250 g
溶かしバター 250 g
ベーキングパウダー 小さじ1
塩 ひとつまみ
シナモンまたはバニラとナツメグ少々

—すべての材料をいっしょに混ぜ、粒状になったシュトロイゼルをヘーフエタイク(イースト生地)の上のせる！

—またはヘーフエタイクを天板に伸ばし、天板の半分にはシュトロイゼルをトッピングし、もう半分にはシンプルなシュガーケーキとして、冷たいバターのかけらを散らし、その上から砂糖を少々振りかける。

シュトロイゼルクーヘン(シュトロイゼルをのせたケーキ)は210度のオーブンで約25分焼く。

ピザのトッピングのバリエーション

オイルサーディンとオリーブのピザ

缶詰のオイルサーディン 6切れ
モッツアレラチーズ 250g
黒オリーブ 15個(スライスに切る)
ペスト(バジルなどでできたソース) 大さじ2

レモン胡椒
玉ねぎのスライス (極薄を少量)

—ピザ生地にペストを塗り、そのうえにトッピングの材料を散らす。
—私はモッツアレラがなかったので、ふつうのピザ用チーズを使いました！
(写真：天板左側)



白いソースのピザ
(写真：天板右側、残り物活用にも便利)

少量のクリームチーズまたはシュマンド(訳注：発酵乳でサワークリームのようなもの)を生クリームと混ぜ合わせる。塩、胡椒、家にあるものか好みのハーブ(刻んだローズマリーまたはイタリアンハーブなど)を加え、味を調える。

ここで私はトッピングとして薄切りのハム、グリーンアスパラガス、細く切った赤パプリカ、玉ねぎ少々、マッシュルームのスライスを使用しました。

ブルーチーズとリンゴのピザ-ミニピザにもおすすめ

赤玉ねぎ 小1個分の薄切り
バター 小さじ1/2
ピザ用に細かくしたモッツアレラチーズ 200g
ブルーチーズ 230g
甘酸っぱいリンゴ1個 皮をむいて4分の1に切ったリンゴを薄切りにする。(ここ日本では、リンゴに酸味が少ないため、レモン汁を少々かける。)
細かく刻んだ生のローズマリー 小さじ1-2

—フライパンにバターを溶かし、玉ねぎを入れ、中火でときどきかき混ぜながら、20分間じっくりとカラメル色になるまで炒める。
—モッツアレラ、細かくしたブルーチーズ、リンゴのスライスを生地の上にのせる。
—(炒めた)玉ねぎの薄切りと刻んだローズマリーを飾る。
—225度に余熱したオーブン約15分焼く。

ツナのピザ

缶詰のツナは、油をきり、生地の上にのせ、さらに瓶入りのケーパーを散らし、赤玉ねぎの薄切りのオニオンリングをのせる。

その他のアイデアとして：

小エビ、羊乳製チーズとトマトのピザ

ヤギのチーズ、クルミと梨、刻んだローズマリーのピザ

私は、一枚のピザを色鮮やかにしたいので、いろいろな具材を使います！

続いて、具材の上にシュレッドチーズをのせ、ピザを予熱したオーブンに入れ、パリッと焼きます！

焼き時間は180度で20分です。オーブンの機種に応じて、焼き加減をチェックして下さい！

ヘーフェクーヘンを簡単なガスオーブン、または電気オーブンで焼くときは、天板をいつも中段に入れてください。そうすると、具材に火が通り、生地がパリッとします。ファン(対流式)オーブンをお持ちの方は、いくつかのケーキを同時に焼くことができます。庫内全体の温度が一定だからです。それでも、焼き時間が半分を過ぎたら、天板の位置を交換したほうがよいでしょう。ヘーフェタイクは、イースト菌がゆっくり生地をふくらませるように、高すぎる温度で焼かないようにしましょう。

焼く前のヘーフェタイクは、冷凍して3か月間保管できます。

さあ召し上がれ！（2016年3月東京にて）

ズザンネ・ヘアビック

訳：バチェフスキ朱実

写真：ズザンネ・ヘアビック