



# Zopf mit Poolish

Ein Rezept von *BesondersGut*  
[www.besondersgut.ch](http://www.besondersgut.ch)

## ZUTATEN

### *Poolish*

120g Milch  
100g Weizen-Weissmehl  
1g Frischhefe

### *Hauptteig*

Poolish  
190g Milch, zimmerwarm  
6g Frischhefe (Kurs: 10g)  
40g (Birken-)Zucker  
350g Weizen-Weissmehl  
50g Dinkel-Weissmehl  
10g Salz  
60g Butter, weich

### *Eistreiche*

1 Ei (ganz)  
1 Prise Salz/Zucker  
Nach Belieben etwas Rahm

# SO WIRD'S GEMACHT

## *Poolish/Vorteig*

Tag 1, abends: die Milch in eine Schüssel geben. Die Hefe darin auflösen. Das Mehl zugeben und mit einem Löffel gut vermischen. Bedeckt 1–2 Stunden bei Raumtemperatur und danach über Nacht – bis zu 24 Stunden – im Kühlschrank entwickeln lassen.

## *Hauptteig*

Irgendwann am nächsten Tag: den Poolish 30 Minuten akklimatisieren lassen und die zimmerwarme Milch und dann alle weiteren Zutaten ausser der Butter in die Knetschüssel geben und 8–10 Minuten auf niedriger Stufe kneten. Dann die weiche Butter stückchenweise zugeben und den Teig weitere 5–10 Minuten schonend kneten. Der Teig ist am Schluss weich und elastisch und löst sich gänzlich vom Schüsselrand. Bedeckt 60–90 Minuten gehen lassen – bis sich sein Volumen merklich erhöht hat. Gehzeit ist abhängig von der Teigtemperatur und der Hefemenge. Ideale Teigtemperatur: 23–25 °C.

Inzwischen das Eigelb samt Eiweiss durch ein kleines Sieb streichen. Rahm, Salz und Zucker zugeben und gut mischen.

## *Formen/1. Anstrich*

Den Teig mit der Teigkarte auf die nur ganz leicht bemehlte Arbeitsfläche geben. Jetzt den Teig je nach Flechtplänen in Teigstücke abwägen. Die Teigstücke zu Kugeln einschlagen und zu länglichen Päckli vorformen. 10 Minuten entspannen lassen. Nach der Entspannung zu Strängen langrollen. Den Zopf/die Zöpfe flechten und auf ein Backpapier legen. Das erste Mal mit dem Ei-Anstrich bestreichen. Nochmals 30–60 Minuten gehen lassen (ohne Durchzug, ansonsten mit einer grossen Schüssel/Teigwanne bedecken).

## *2. Anstrich/backen*

Den Zopf/die Zöpfe kurz vor dem Backen nochmals mit dem Ei-Anstrich bestreichen und im sehr gut vorgeheizten Ofen bei maximal 200° C ohne Dampf ca. 45 Minuten (1 grosser Zopf) resp. ca. 35 Minuten (zwei kleine Zöpfe) backen.