



Zopf mit Poolish

Ein Rezept von *BesondersGut*
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.