

Trockenhefe 1x1

Was ist Trockenhefe?

Trockenbackhefe ist ein natürliches Teiglockerungsmittel, das aus frischer Hefe durch Wasserentzug hergestellt wird. Sie ist dadurch länger haltbar als frische Hefe und im Handel bei den Backzutaten zu finden.

Durch die Tätigkeit der Trockenbackhefe wird – wie bei der frischen Hefe – ein Teil des im Teig vorhandenen Zuckers (bzw. Stärke) in gasförmiges Kohlendioxid umgewandelt, das den Teig lockert. Sobald Backhefen mit Zucker, Mehl, Milch oder Wasser und Wärme in Berührung kommen, beginnen sie sich immer wieder zu teilen und Kohlendioxid zu bilden, das in den Teig eingelagert wird. Das heisst, der Teig „geht“. Durch diesen Ausdehnungsprozess wird der Teig gelockert. Ausserdem verleiht dieser Vorgang dem Gebäck den typischen Geschmack.

Im Gegensatz zum Backen mit frischer Hefe erfordert das Backen mit Trockenbackhefe keine besonderen Vorarbeiten. Das bedeutet, dass in der Regel kein Anrühren (Vorteig) erforderlich ist.

Dr. Oetker Trockenhefe – ein Hefeprodukt mit Gelinggarantie



Ein Beutel Trockenbackhefe enthält 7 g und entspricht 25 g frischer Hefe. Diese Menge ist ausreichend für 500 g Mehl.

Im Normalfall muss die Trockenhefe nicht gesondert angerührt werden, sondern kann sofort mit dem Mehl vermischt werden. Durch die Zugabe von vielen Zutaten oder durch die Mehllart (z. B. Vollkornmehl) können Teige schwer werden; bei diesen Teigen wird das Ansetzen eines Vorteiges oder aber eine geringere Mehlmenge empfohlen, denn sie brauchen besonders viel Backtrieb.

Die Hefe bleibt in der geschlossenen Verpackung mindestens 18 Monate haltbar. Bei Zugabe von Milch oder Wasser und Zucker ist sie wieder voll funktionsfähig. Durch ihre speziellen Eigenschaften ist sie optimal zur Bevorratung und Lagerung geeignet. Stets griffbereit ist Trockenhefe somit schnell und einfach einzusetzen.

Ein Hefeteig muss an einem warmen Ort aufgehen, bis er sich sichtbar vergrössert hat. Geeignet sind hierfür:

- der Backofen** Rührschüssel mit einem Geschirrtuch zugedeckt bei 50 °C (Ober-/Unterhitze) in den Backofen stellen und die Backofentür mit einem Holzlöffel geöffnet halten. Teig so lange gehen lassen, bis er sich sichtbar vergrössert hat (10-15 Minuten).
- die Mikrowelle** Teig in der Rührschüssel zudecken, am besten mit einem feuchten Geschirrtuch, denn im feuchten Zustand kann das Tuch nicht am Teig festkleben; ausserdem wirkt sich die Feuchtigkeit positiv auf den Teig aus, da so die Oberfläche nicht austrocknen kann. Mikrowelle dann auf 80 max. 90 Watt stellen. Teig etwa 8 Minuten gehen lassen. Bei Mikrowellengeräten ohne Drehteller Teig nach 4 Minuten drehen.
- das Wasserbad** Rührschüssel mit dem zugedeckten Teig so lange in warmes (nicht kochendes) Wasser stellen, bis er sich sichtbar vergrössert hat.

Teig im Kühlschrank gehen lassen: Den Hefeteig aus kalten Zutaten zubereiten. In der Schüssel mit einem feuchten Geschirrtuch zudecken oder mit Öl bepinseln und über Nacht im Kühlschrank gehen lassen.

Trockenhefe 1x1

Die einzelnen Arbeitsschritte bei der Verwendung von Trockenhefe



Das Mehl in eine Rührschüssel sieben und die Trockenhefe gleichmässig mit einer Gabel unterrühren.

Die restlichen im Rezept angegebenen Zutaten hinzufügen. Früchte, Nüsse, Käse oder ähnliches sollten erst nach dem eigentlichen Knetvorgang untergeknetet werden, um gräuliche Verfärbungen des Teiges zu vermeiden. Nur in Verbindung mit Wärme entfaltet Hefe ihre volle Triebkraft, deshalb sollten die Flüssigkeiten mit etwa 37 °C handwarm sein.



Der Hefeteig muss nun gut durchgeknetet werden. Zunächst mit einem Handrührgerät mit Knevhaken auf niedrigster, danach auf höchster Stufe etwa **5 Minuten** zu einem glatten Teig verarbeiten.

Den Hefeteig nicht sofort backen, sondern mit einem Geschirrtuch zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis er sich sichtbar vergrössert hat. Um die Gehzeiten zu verkürzen, bieten sich verschiedene Methoden an, die unter Tipps und Tricks erläutert werden.



Den Teig nach der ersten Gehzeit wiederholt gut durchkneten und je nach Rezept weiterverarbeiten. Anschliessend in der Form oder auf dem Blech – falls nötig (nach Rezept) – nochmals an einem warmen Ort zugedeckt gehen lassen. Nun nach Rezeptangabe backen.