



Slowfood mit Honig aus der Lüneburger Heide

## Weihnachtlicher Hefezopf mit Honig und Hefewasser

Für 1 großen Hefezopf

### Für das Hefewasser

*(4-6 Tage Tage vor dem Backen ansetzen)*

150 g ungeschwefelte Bio-Trockenfrüchte, z.B.

Rosinen

25 g Honig

600 ml lauwarmes Wasser

### Für den Vorteig

*(am Vorabend ansetzen)*

70 g Hefewasser

90 g Früchte aus dem Hefewasser

130 g Mehl

### Für den Hauptteig

kompletter Vorteig

350 g Mehl (Type 405 oder 550)

½ TL Salz

2 TL Spekulatiusgewürz

100 ml Sahne oder Milch

50 g Honig

1 Ei

75 g weiche Butter in kleinen Stücken

50 g Rosinen

Milch zum Bestreichen

Mandelblättchen oder -stifte zum Bestreuen



© Lüneburger Heide GmbH

### Und so geht's:

**Für das Hefewasser** alle Zutaten in eine mindestens 1 Liter fassende, sauber ausgewaschene Flasche füllen, verschließen und solange rühren oder schütteln, bis sich der Honig aufgelöst hat. Den Verschluss der Flasche etwas öffnen und bei Zimmertemperatur 3 – 5 Tage stehen lassen. Jeden Tag 3- bis 4-mal kräftig durchschütteln. Das Hefewasser ist einsatzbereit, wenn es leicht gärt und Blasen bildet. Die Trockenfrüchte schwimmen dann in der Regel auch oben.

**Für den Vorteig** am Vorabend die 70 g Hefewasser und 90 g Früchte gut pürieren. In einem großen Deckelglas (mindestens 750 ml Inhalt) gründlich mit den 130g Mehl verrühren. Über Nacht bei Raumtemperatur stehen lassen; die Mischung sollte sich deutlich vergrößert haben und Blasen werfen.



**Für den Hauptteig** Mehl, Salz und Spekulatiusgewürz in einer großen Schüssel oder der Schüssel der Knetmaschine mischen. Die Milch leicht erwärmen und den Honig einrühren. Das Ei verquirlen und zusammen mit der Milch-Honig-Mischung sowie dem gesamten Vorteig und den Butterstückchen zum Mehl geben. Alles verrühren und den Teig mindestens 5 Minuten lang gründlich kneten. Am Ende die Rosinen einarbeiten. Mit einem Tuch oder Deckel abdecken und den Teig 2 bis 3 Stunden lang an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Volumen sichtbar vergrößert hat.

Den Teig auf eine bemehlte Fläche geben und in drei gleichgroße Teile schneiden. Diese zu Strängen rollen und zu einem lockeren Zopf flechten. Auf ein Backblech legen, abdecken und nochmal ca. 1 Stunde gehen lassen.

Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze oder 180 °C Umluft vorheizen.

Den Zopf mit etwas zimmerwarmer Milch bestreichen und mit Mandelblättchen oder -stiften bestreuen. Das Blech auf die mittlere Schiene einschieben, dann die Temperatur sofort auf 180 °C Ober-/Unterhitze bzw. 160 °C Umluft herunterschalten und den Zopf ca. 30 Minuten goldbraun backen. Bitte beobachten – Gebäck mit Honig bräunt schneller, den Zopf bei Bedarf mit einem Stück Backpapier abdecken.

### **Tipp:**

Was tun mit dem restlichen Hefewasser? Die hier angesetzte Menge reicht für etwa 3 Teige und hält sich ca. 1 Woche im Kühlschrank. Das Hefewasser sollte 1x am Tag entlüftet und leicht geschüttelt werden – Vorsicht bei jungem, sehr aktiven Hefewasser! Erst vorsichtig öffnen, die Gase entweichen lassen, danach wieder verschließen und schütteln. Zum Backen das „Gebräu“ auf Zimmertemperatur bringen und wie oben verwenden.

Auch außerhalb der Weihnachtszeit schmeckt der Zopf lecker. Das Spekulatiusgewürz kann durch etwas abgeriebene Zitronen- oder Orangenschale ersetzt werden und sorgt für einen frischen, spritzigen Geschmack.

[www.lueneburger-heide.de/24261](http://www.lueneburger-heide.de/24261)