

Sonntagszopf

2 Ei

15 Scheiben von je 45 g
Pro Scheibe:
673 Jaule / 744 Kalorien
5 g E,
4 g F,
24 g KH
2 BE

Zutaten:

475 g Weizenmehl Type 405
2 gestrichene TL Salz
2 EL Öl (a 12g)
1 Ei (Gew. -Kl. 3)
1 Eiweiß
20 g Hefe oder 1 Päckchen Trockenhefe
gut 1/4 l Milch (250 g)

Zum Bestreichen

1 Eigelb
2 EL Wasser

Zubereitung:

Sorgfältig das Mehl mit dem Salz vermischen. Öl, Ei, Eiweiß und die mit einem Teil der leicht angewärmten Milch verrührte Hefe darunter geben. So viel der restlichen Milch beifügen, dass ein weicher, geschmeidiger Hefeteig entsteht. Wenn Sie den Teig mit der Maschine kneten, muß die Flüssigkeitsmenge wahrscheinlich etwas erhöht werden.

Die Teigkugel in eine Schüssel legen, die Oberfläche mit Wasser bepinseln. Plastikfolie oder einen Deckel auflegen. Den Teig am besten über Nacht in den Kühlschrank stellen. Bei dieser Methode wird der Zopf besonders fein-porig. Wenn Sie es aber eilig haben, stellen Sie die Schüssel an einen warmen Ort. Der Teig sollte sein Volumen verdoppeln.

Den aufgegangenen Teig in vier Stücke teilen, jeweils in einen langen Strang von 60 cm ausformen und zu einem Viererzopf flechten. Auf ein mit Backtrennpapier belegtes Backblech legen, den Zopf auf die Länge von 45 cm zusammendrücken.

An warmer Stelle nochmals 20 bis 30 Minuten gehen lassen. Das Eigelb mit Wasser verschlagen, den Zopf damit bepinseln.

Auf der zweiten Schiene von oben im vorgeheizten Backofen bei 220°C in 40 Minuten goldbraun backen. Nach 10 Minuten die Hitze auf 200°C reduzieren. Den Garzustand mit einem Hölzchen prüfen. Den Zopf herausnehmen und auf einem Rost auskühlen lassen. Erkalte in 15

Scheiben von jeweils ca. 3 cm Stärke schneiden.

Tipps:

Wenn Sie einen Teil des Zopfes einfrieren wollen, sollten Sie ihn zunächst in Scheiben schneiden, so dass Sie später auch einzelne Scheiben dem Gefriergerät entnehmen können. Zur Abwechslung kann der Zopf vor dem Backen mit Mohn oder Sesamsamen bestreut werden.

Aus dem Buch-Backen für Diabetiker Südwest Verlag