



Ist vom Brotbacken fasziniert: Katharina Arrigoni, Brotkünstlerin, Bloggerin und Buchautorin.

MIT LAIB & SEELE

## Neuer Zopf aus vollem Korn

**E**in Hefezopf aus gesundem Mehl – schmeckt der denn auch? Und ob, wenn Sie ihn nach Katharina Arrigonis Rezept backen! Der Teig ist nicht nur reich an Aromen – er wird auch wunderbar «fluffig», wie Katharina sagt. Dank Vorteig und langer Quellzeit. Ihr Tipp: «Verwenden Sie unbedingt ein feines Mehl.»

**VORTEIG** • 100 g Wasser

- 1 g Frischhefe • 100 g Weizen-Vollkornmehl, fein

**AUTOLYSETEIG** • 240 g Milch

- 400 g Weizen-Vollkornmehl, fein

**HAUPTTEIG** • Vorteig

- Autolyseteig • 40 g Zucker
- 6 g Frischhefe • 10 g Salz
- 80 g Butter, zimmerwarm

**EI-ANSTRICH** • 1 Ei, ganz

- je 1 Prise Salz und Zucker

**VORTEIG**

**Tag 1, am Abend:** Das Wasser in die Schüssel geben. Die Hefe mit einem Löffel gut einrühren. Das Mehl zugeben, alles gut vermischen, bedecken.

Eine Stunde bei Raumtemperatur anspringen (vorgären) lassen. Über Nacht in den Kühlschrank stellen.

**AUTOLYSETEIG**

**Tag 1, am Abend:** Die Milch und das Mehl in die Knetschüssel geben und kurz zu einem sehr festen (!) Teig kneten. Bedecken und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

**HAUPTTEIG**

**Tag 2, im Laufe des Tages:** Vorteig und Autolyseteig eine Stunde bei Raumtemperatur akklimatisieren. Alle Zutaten ausser der Butter in die Knetschüssel geben, die Zutaten zunächst von Hand etwas durchmischen. Der Teig ist immer noch recht fest. 10 Minuten auf niedriger Stufe kneten. Während der nächsten 5 bis 10 Minuten die weiche Butter in Stückchen zugeben. Der Teig ist am Schluss weich und geschmeidig. Bedeckt an einem warmen Ort 60 bis 90 Minuten gehen lassen.

**EI-ANSTRICH**

Das Ei durch ein kleines Sieb streichen. Salz und Zucker zugeben.

**FORMEN**

Den Teig mit der Teigkarte auf die unbemehlte Arbeitsfläche geben und in zwei gleich schwere Stücke teilen. Diese Teigstücke zu Kugeln und dann zu länglichen Laiben formen. 10 Minuten mit einem Küchentuch bedeckt entspannen lassen. Anschliessend mit beiden Händen aus jedem Laib einen ca. 60 cm langen Strang rollen. Die zwei Stränge zu einem Zopf flechten, auf ein Backpapier legen und das erste Mal mit dem Ei-Anstrich bepinseln. Nochmals 30 bis 45 Minuten gehen lassen.

**BACKEN**

Kurz vor dem Backen nochmals bestreichen. Den Zopf im sehr gut vorgeheizten Ofen bei 200 Grad ohne Dampf ca. 45 Minuten goldbraun backen.

**NÜTZLICHE TIPPS**

Beachten Sie auch Katharina Arrigonis Blog [www.besondersgut.ch](http://www.besondersgut.ch) und ihr im LandLiebe-Verlag erschienenes Buch «Schweizer Brot».