Hefeteig
Jiàomu miàntuán

Hefeteig ist ein Teig, der aus Mehl, Wasser und Backhefe hergestellt wird. Je nach Art des Gebäckes werden weitere Zutaten (zum Beispiel Salz, Zucker, Milch, Fett, Eier oder Früchte) verwendet. Hier ein Grundrezept zur Weiterverarbeitung für z.B. gedämpfte Hefeteigtaschen (»Baozi«).

Herkunft: China
Kategorie: Zutaten, Mehlspeisen

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 1 Stunde(n)
Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Zubereitungszeit: 45 Minuten

Zutaten für 4 Portionen
125 ml Wasser
125 ml Milch
1 Packung Hefe
1 Prise Salz
400 g Weizenmehl
1 EL Sesamöl
1 EL Zucker

Vorbereitung
Das Wasser und die Milch in einen Topf geben und erhitzen, bis die Flüssigkeit lauwarm ist, dann die Hefe in die Flüssigkeit bröckeln. Den Zucker und das Salz dazugeben. Diesen Ansatz ca. 5 Minuten stehen lassen, damit sich die Hefe entwickeln kann. Anschließend mit dem Mehl und dem Sesamöl zu einem Teig verarbeiten. Zugedeckt an einem warmen Ort etwa 1 Stunde gehen lassen.

Zubereitung
Den Teig kräftig verkneten und weitere 30 Minuten gehen lassen. Jetzt wird der Teig nochmals geknetet und auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwa ½ cm dick ausgerollt. Den Teig nun entsprechend seiner gewünschten Form zurechtschneiden, füllen und garen.

© 2026 coquina.de