



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: 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.