

Einfacher Hefeteig

Zutaten für 9 Portionen:

400 g Mehl
30 g frische Hefe
1 EL Zucker
125 ml lauwarmes Wasser
½ Teelöffel Salz
2 Esslöffel Sonnenblumenöl



Zubereitung:

1. Das Mehl in eine Schüssel sieben und eine Mulde hineindrücken. Die Hefe hineinbröckeln und den Zucker drüberstreuen. Das Wasser in die Mulde gießen und die Hefe vorsichtig mit etwas Mehl, dem Zucker und dem Wasser verrühren.
2. Die Schüssel mit einem Tuch abdecken und den Teig mindestens 30 min an einem warmen Ort gehen lassen.
3. Salz und Öl dazugeben und alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Nochmals zugedeckt 30 min an einem warmen Ort gehen lassen.
4. Den gegangenen Teig aus der Schüssel nehmen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche kräftig durchkneten.

Tipp:

Die angegebene Teigmenge reicht für ein Backblech, oder für zwei Springformen mit 24 oder 26 cm Durchmesser! Bestens geeignet für Jahreszeit abhängigen Obstkuchen auf Backblech, wie zum Beispiel: Pflaumen- Zwetschgenkuchen, Apfelkuchen, aber auch für Pizzas usw...