

Tipps
& Hinweise
siehe
Rückseite

SAUERTEIG VOLLKORNZOPF MIT QUARK-NUSS-FÜLLUNG

mit **BÖCKER Le Chef Bio**

Für den Sauerteigansatz:

25 g **BÖCKER Le Chef Bio**
75 g Weizenmehl Type 550
75 ml Lauwarmes Wasser (30 – 50 °C)

Teigtemperatur: ca. 22 – 24 °C
Reifezeit: ca. 16 Std.

Für den Hauptteig:

175 g angesetzter Sauerteig
350 g Weizenvollkornmehl
1 Weizenmehl Type 550
60 g Zucker
(weitere Zutaten nächste Spalte)

60 g Zucker
1 Pckg. Vanillezucker
60 g Butter
2 Eier
1 Würfel Frische Hefe
175 ml Milch

Ruhezeit: ca. 30 Min.

Für die Nuss-Füllung:

200 g Gemahlene Nüsse
50 g Ganze Nüsse
50 g Flüssiger Honig
50 ml Milch

Für die Quark-Füllung:

220 g Magerquark
50 g Schmand
80 g Flüssiger Honig
1 Ei

Für die Garnierung:

4 EL Aprikosenkonfitüre
1 EL Wasser



schwer



Gesamtzeit: ca. 19 Std.

+

Backzeit: ca. 45 Min.

ZUBEREITUNG

- Am Vortag: Für den eigenen Sauerteigansatz **BÖCKER Le Chef Bio** mit den übrigen Zutaten in einer Schüssel klümpchenfrei verrühren. Mit Frischhaltefolie abdecken und bei Raumtemperatur (ca. 21 °C) 16 Stunden oder über Nacht reifen lassen.
- Nach 16 Stunden zu dem Sauerteig die übrigen Zutaten für den Hauptteig geben. In einem Mixtopf mit dem Knetprogramm in 4 Minuten alles zu einem glatten Teig kneten oder mit einem Handmixer oder einer Küchenmaschine mit dem Knetthaken in 10 – 15 Minuten alles zu einem glatten Teig kneten.
- Danach den Teig zu einer Kugel formen, in eine bemehlte Schüssel geben und abgedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit die Füllungen vorbereiten.
- Für die Nussfüllung die ganzen Nüsse in grobe Stücke hacken und mit den übrigen Zutaten zu einer homogenen Masse mischen.
- Für die Quarkfüllung muss zunächst der Quark entwässert werden. Dafür den Quark auf ein sauberes Küchentuch geben und unter vorsichtigem Zusammendrehen des Tuches das Wasser aus dem Quark drücken. Den entwässerten Quark mit den übrigen Zutaten in einer Schüssel zu einer homogenen Masse verrühren.
- Wenn die Teigkugel sichtbar aufgegangen ist, diese auf eine bemehlte Arbeitsfläche stürzen. Den Teig zu einem 40 x 30 cm Rechteck ausrollen und die Nussfüllung gleichmäßig darauf verteilen. Über die Nussfüllung nun die Quarkmasse gleichmäßig verteilen.
- Den Teig jetzt von der langen Seite her aufrollen und das Ende leicht andrücken. Anschließend den Teigstrang mit einem scharfen Messer der Länge nach Mittig einschneiden. Die zwei Hälften werden in zwei Schritten zu einem Zopf gedreht: Von der Mitte her Anfängen und die Stränge so ineinander drehen, dass die geschnittenen Seiten nach oben zeigen. Das Blech um 180 Grad drehen und die zweite Hälfte genauso ineinander drehen. Die Enden zusammendrücken und unter dem Zopf verstecken.
- Jetzt den Backofen auf 190°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Zopf während des Aufheizens mit einem Tuch bedeckt noch einmal gehen lassen.
- Hat der Ofen die Temperatur erreicht, den Zopf für ca. 45 Minuten backen.
- Wenn der Zopf fertig gebacken ist, zum Garnieren die Aprikosenkonfitüre mit dem Wasser in einem Topf erhitzen, bis sie etwas flüssiger geworden ist.
- Den etwas abgekühlten, aber noch warmen Zopf mithilfe eines Pinsels mit der Aprikosenkonfitüre bestreichen, vollständig auskühlen lassen und genießen!

Wir wünschen Ihnen guten Appetit!

TIPPS & HINWEISE

für süße Rezepte

- **BÖCKER Reinzucht-Sauerteig Bio und BÖCKER Le Chef Bio sind einfach und schnell in der Verwendung und vor allem gelingsicher!**

Einzigartig ist, dass die Starterprodukte entweder DIREKT in den Brotteig gegeben oder zum Ansetzen des eigenen Sauerteigs verwendet werden können. Für leckeres Brot von bester Qualität, denn unsere Produkte enthalten die richtige Menge der notwendigen Milchsäurebakterien. Die Starterprodukte können auf einfache und zuverlässige Weise bei vielen Backwaren die Backhefe ersetzen, denn der Sauerteig sorgt für ausreichend Lockerung im Brotteig. Backen Sie dafür nach unseren speziellen BACKEN OHNE HEFE – Rezepten.

- **Mehl und Co. sieben**

Zutaten wie Mehl, Backpulver und Speisestärke in den Teig sieben. So verteilt sich das Backpulver gleichmäßig und ergibt ein schöneres Backergebnis.

- **Sauerteig in süßem Gebäck?**

Ja, das geht! Der Sauerteig sorgt auch bei süßem Gebäck für eine feine Aromatik, eine perfekte Konsistenz und hält die Backwaren länger frisch.

- **Zutaten in Zimmertemperatur**

Wenn nicht anders im Rezept angegeben, sollten alle Zutaten Zimmertemperatur haben.

- **Backform vorbereiten**

Die Backformen sollten immer gut mit Butter oder Margarine eingefettet werden. Die Backform mit Mehl oder Gries bestäuben. Bei Schokoladenkuchen eignet sich auch Kakao. Alternativ kann der Boden der Backform mit Backpapier auslegt werden.

- **Der richtige Platz im Ofen**

Wenn nicht anders im Rezept angegeben, das Blech in die mittlere Schiene schieben. So kann die Luft am besten zirkulieren. Wird der Kuchen oben zu dunkel, kann man ihn mit Alufolie abdecken.

- **Ofentür beim Backen geschlossen lassen**

So verführerisch es ist, während des Backens schon mal in den Backofen zu schauen, sollte die Ofentür immer geschlossen bleiben. Durch den aufgrund des Öffnens entstehenden Temperaturabfall könnte der Kuchen zusammenfallen. Erst kurz vor Backende öffnen, um die Stäbchenprobe durchzuführen.

- **Stäbchenprobe**

Dafür ein Holzstäbchen in die dickste Stelle des Kuchens stechen und herausziehen: Sind Teigreste am Stäbchen, den Kuchen noch ein paar Minuten weiterbacken. Ist das Stäbchen sauber, ist der Kuchen fertig und kann aus dem Backofen genommen werden.

- **Auskühlen lassen**

Kuchen, Kekse und Co. sollte man vor dem Weiterverarbeiten, Anschneiden oder Verpacken immer gut auskühlen lassen.

- **Kuchen aufschneiden leicht gemacht**

Egal ob Kuchen oder Torten, am besten lassen sich diese mit einem nassen Messer schneiden. So bleibt möglichst wenig von dem Kuchen am Messer kleben.