

# Hefeteig herzhaft



SARAH WIENER  
STIFTUNG

Wie das duftet – selbst gebackene Brötchen! Eigentlich braucht Backen mit Hefe Zeit. Dieses Rezept ist eine tolle Variante, wenn es mal schnell gehen soll!

## ZUTATEN FÜR 12 KINDER

- 460 ml lauwarmes Wasser
- 1 Würfel Hefe
- 2 TL Salz,  
Gewürze (z. B. Kümmel,  
Rosmarin, Muskat, Knoblauch)
- 700 g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl
- 4 EL Olivenöl

## KÜCHENWERKZEUG

- Messbecher
- große Schüssel
- Küchenwaage
- Rührlöffel
- 2 Backbleche mit Backpapier (12 Kinder)
- Topflappen

## ZUTATEN FÜR 2 KINDER + 2 ERWACHSENE

- 230 ml lauwarmes Wasser
- ½ Würfel Hefe
- 1 TL Salz,  
Gewürze (z. B. Kümmel, Rosmarin,  
Muskat, Knoblauch)
- 350 g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl
- 2 EL Olivenöl

## (SAISONALE) ALTERNATIVEN

Für kernige Brötchen: 70 g bzw. 35 g Saaten oder Samen wie Sonnenblumenkerne, Leinsamen oder Kürbiskerne in den Teig einarbeiten oder zum Verzieren auf die Brötchen streuen.



**Allergene:** Gluten (Weizen- oder Dinkelmehl)

**Kosten in Bio-Qualität pro Kind:** unter 0,50 Euro

**Mengenrechner:** Die Anzahl der Portionen kannst du für viele unserer Rezepte anpassen unter [www.familienkueche.de](http://www.familienkueche.de).



GANZJÄHRIG

# Hefeteig herzhaft

## ZUBEREITUNG UND PÄDAGOGISCHE TIPPS

- 1** Lauwarmes Wasser abmessen und ein wenig davon in eine große Schüssel schütten.
- 2** Die Hefe unter Rühren darin auflösen. Restliches Wasser dazugeben.
- 3** Salz und Gewürze dazugeben, alles mit einem Rührlöffel vermischen.
- 4** Das Mehl abwiegen und unterrühren.
- 5** Das Öl zugeben und den Teig 5-10 Minuten kneten, bis er geschmeidig ist und nicht mehr klebt.
- 6** Aus dem Teig z.B. kleine Brötchen formen. Die Brötchen auf mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen und in den kalten Ofen schieben. Bei 200 °C Grad für ca. 30 Minuten goldbraun backen.

Achtung: Das Wasser darf nur lauwarm sein, damit die Hefepilze arbeiten können. Ist das Wasser zu heiß, verliert die Hefe ihre Wirkung.

Die Kinder können die Konsistenz der Hefe erspüren, wenn sie diese in kleine Klümpchen bröseln. Und die Hefe lässt sich so leichter im Wasser lösen.

Die Kinder entscheiden, welche Gewürze in den Teig kommen. Alternativ können sie die Brötchen auch erst beim Formen individuell würzen.

Wird das Mehl nach und nach dazugegeben, können mehr Kinder mitmachen und das Mehl lässt sich leichter unterrühren.

Die Kinder können den Teig abwechselnd oder auf mehrere Schüsseln verteilt mit den Händen kneten.

Jedes Kind kann seine eigenen Brötchen formen und verzieren. Das Rezept für zwölf Personen ergibt je nach Brötchengröße ca. 15 Brötchen. Vorteil bei der Zubereitung im kalten Ofen: Während der Ofen aufheizt, hat der Teig noch etwas Zeit zu gehen.

## TIPPS & TRICKS

Die Backzeit verlängert sich je nach Dicke des Gebäcks, daher sollten etwa gleich große Brötchen auf einem Blech liegen. Aus dem Teig lassen sich verschiedene Formen wie z.B. Brezeln, ein Zopf oder ein Laib Brot formen. Auch als Basis für Pizza oder Gemüsekuchen kann er verwendet werden.



**Kümmel** ist eine der ältesten in Europa angebaute Gewürzpflanzen. Die aromatischen Samen werden wegen ihres unverwechselbaren Geschmacks in vielen deutschen Gerichten und Broten verwendet und haben eine wohltuende Wirkung auf den Magen.