

DER PERFEKTE GERMTEIG

Ein guter Hefeteig braucht Zeit zum Gehen,
mag's nicht zu heiß und liebt gefühlvolle Schläge.

TEXT: KATHARINA KUNZ



1 Was die Hefe bewirkt

Backhefe wird in Österreich auch **Germ** genannt. Das ist ein altes Wort für Hefe und stammt vom mittelhochdeutschen *gerwen* für gären. Hefen sind die **Triebfeder** jedes Germteiges. Es sind **einzellige Pilze**, die **Stärke** in vergärbaren **Zucker** aufspalten. Dieser wird wiederum zu **Alkohol** und **Kohlensäure** abgebaut. Letztere bildet **Bläschen im Teig**, weil die Luft durch das Mehl nicht entweichen kann. Hat die Hefe genügend **Sauerstoff** und **gute Temperaturbedingungen**, so geht der Teig auf. Der Alkohol verdampft beim Backprozess.



2 Packerl oder Würfel

Eine Packung **Trockenhefe** mit **7 g** entspricht einem halben Würfel Frischhefe. Trockenhefe ist länger haltbar und erspart den Vorteig. **Frische Hefe** verliert ihre Triebkraft nach etwa 2 Wochen, schmeckt aber besser und macht den Teig **feinporiger**. Ein Germwürfel wiegt **42 g** und reicht bei einem leichten Hefeteig (**wenig Fett und Zucker**, keine schweren Zutaten wie Nüsse oder Früchte) für **1 kg Mehl**.

3 Ein Dampf für den Vorteig rühren

Der Vorteig ist nötig, um die Triebfunktion optimal einzuleiten. Das **Dampf** wird aus einem **Drittel der lauwarmen Flüssigkeit** für den Germteig, etwas **Zucker**, **1 EL Mehl** und der **Hefe** gerührt, mit Mehl bestäubt und zugedeckt, um an einem warmen Ort aufzugehen. Hat das Dampf sein **doppeltes Volumen** erreicht und wirft Blasen, ist es fertig. Vorsicht: **Salz**, **Fett** und **Eier** haben im Dampf nichts verloren, sie **hemmen den Gärprozess**!

4 Milch und Mehl

Um geschmeidig zu werden, braucht der Teig **Flüssigkeit**, meist im **Verhältnis 2:1**. Für einen weichen Teig darf es auch mehr sein. Die Flüssigkeit kann **zimmerwarmes Wasser**, **Bier** oder **Milch** sein. Nimmt man Milch, dann am

besten abgekocht und ausgekühlt (**keinesfalls wärmer als 40 °C**). Das glatte Mehl muss eine **gute Kleberfähigkeit** haben, da kommen **Weizen**, **Dinkel**, **Buchweizen** oder **Gerste** in Frage.

5 Eier und Schmalz

Je nachdem, ob der Teig für einen Flammkuchen oder einen Striezel bestimmt ist, kommen auch **Eidotter** in den Teig – je mehr, umso **feinporiger** und **aromatischer** wird er. Die Farbe wird schöner und das Gebäck saftiger. Da **Eiklar** den Teig trocken macht, sollte man immer **nur Dotter** verwenden. Eine Ausnahme sind **schwere Hefeteige** mit Früchten oder Nüssen. Sonstige Bestandteile können **Zucker** und **Fett** (meist Butter) sein. Ein wenig Fett macht den Teig elastisch und das Gebäck saftig, zuviel bremst die Tätigkeit der Hefe.

6 Handarbeit

Ist das Dampf aufgegangen, wird es mit den anderen Zutaten **kräftig verknetet** bzw. **geschlagen** – zwischen 5 und 10 Minuten lang. Das geht am besten mit der Hand, wenn man den Teig im Kreis immer wieder **zusammenklappt und flachdrückt**. Auch nach dem Aufgehen schlägt man den Teig wieder zusammen und arbeitet so **Sauerstoff** ein. Dadurch bekommt die Hefe **frische Nahrung**. Drückt man mit dem Finger eine Mulde in den Teig und schließt sich diese sofort wieder, wurde der Teig genug geknetet.



7 Gehen lassen

Man muss dem Germteig immer genügend Zeit geben, damit sich der **Kleber des Mehls entspannen kann** und sich die **lebenden Hefezellen** in Verbindung mit Wärme und Feuchtigkeit in Ruhe vermehren können. Bei der richtigen Temperatur in einer



abgedeckten Schüssel hat er **nach etwa einer halben Stunde** sein **doppeltes Volumen** erreicht, und die Oberfläche hat **leichte Risse** bekommen. Wenn man das Gebäck vor dem Backen noch **ein zweites Mal gehen** lässt – dabei spricht man von der **Stück- oder Endgare** – schmeckt es noch besser.

8 Die wohltemperierten Zutaten

Bei der Zubereitung sollen alle Zutaten – auch die Hefe – **zimmerwarm** sein. Idealerweise geht der Germteig bei **25 bis 35 °C** an einem **nicht zugigen Ort**. Bei geringeren Temperaturen verlangsamt sich der Prozess, bei höheren – **ab ca. 40 °C** – beginnen die Hefepilze abzusterben.

9 Gehen lassen über Nacht

Frisches Germgebäck zum Frühstück? Kein Problem: das Aufgehen des Germteiges kann auch **im Kühlschrank** über Nacht erfolgen. Der Teig geht dann langsam auf, wird feinporiger und kommt auch mit **weniger Hefe** aus. Er sollte allerdings nicht zu lange (**maximal 12 Stunden**) stehen bleiben. Aber **abends kneten** und kühlen und **morgens frische Weckerln backen** funktioniert einwandfrei.

10 Wenn der Teig zusammenfällt

Wenn der Teig in sich zusammensinkt und nicht mehr geschmeidig und luftig ist, dann ist er zu lange gegangen, also **„übergangen“**, oder es war **zu heiß**. Dabei geht der Teig zwar schnell auf, fällt dann aber bald zusammen. Da kann man leider **nichts mehr retten**. Das bedeutet: **zurück zum Start**.

11 Dampf im Ofen

Gebäck aus Germteig wird entweder in der Pfanne **in Fett** zubereitet, **in Wasser** gegart oder **im Ofen** gebacken. Im Backrohr gilt: **Je kleiner** das Gebäckstück ist, **desto heißer** muss gebacken werden, weil der Teig sonst zu rasch **austrocknet**. Es ist von Vorteil, wenn man beim Backen **ein wenig Dampf** zugibt oder **eine Schale Wasser** in den Ofen stellt. So verfestigt sich die Oberfläche des Gebäcks nicht zu schnell, und die **Kruste** wird schöner.

