

# BUNTER HEFEZOPF

## **Teig:**

**60 g Frisch-Hefe**

**375 ml ( $\frac{3}{8}$  l) lauwarme  
Milch (1,5 % F.)**

**750 g Weizen, fein ge-  
mahlen**

**60 ml (4 Eßl.) Pflan-  
zenöl**

**100 g Honig**

### **1. Teigstrang**

**30 g Mohn**

### **2. Teigstrang**

**80–100 g fein geriebe-  
ne Möhren**

**frischer fein geriebe-  
ner Ingwer**

**Zitronensaft**

### **3. Teigstrang**

**40 g geröstete, gemah-  
lene Walnußkerne**

## **Zum Bestreichen:**

**3 Eßl. Kondensmilch  
(7,5 % F.)**

## **Zum Bestreuen:**

**20 g Sesamsamen**

## Für den Teig:

Die Hefe in der Milch auf-  
lösen.

Den Weizen in eine Rühr-  
schüssel geben.

Öl, Honig und Hefelösung  
hinzufügen.

Die Zutaten mit einem  
Handrührgerät mit Knetha-  
ken zuerst auf niedrigster,  
dann auf höchster Stufe in et-  
wa 7 Minuten zu einem glat-  
ten Teig verarbeiten.

Den Teig an einem warmen  
Ort so lange stehenlassen,  
bis er sich sichtbar vergrößert hat.

Ihn dann auf der Tischplatte  
nochmals gut durchkneten.  
Teig in 3 gleichgroße Stücke  
schneiden.

Unter 1 Teigstück den Mohn  
kneten.

Unter 1 Teigstück die mit  
Ingwer vermischten und mit  
etwas Zitronensaft abge-  
schmeckten Möhren kneten.

Unter 1 Teigstück die Nüsse  
kneten.

Die drei Teigstücke zu  
gleichlangen Strängen for-  
men; als Zopf auf ein gefette-  
tes Backblech legen.

Den Teig nochmals so lange  
an einem warmen Ort gehen  
lassen, bis er sich sichtbar  
vergrößert hat.

Den Zopf mit Kondensmilch  
bestreichen, mit Sesamsa-  
men bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen  
(Strom: 175–200/Gas: 3–4)  
30–35 Minuten backen.