

Hefewasser herstellen

Hast du schon mal was von Hefewasser gehört? Ich kenne das schon lange, habe aber damit noch nicht gebacken. Hefewasser ist eine gute Alternative zur industriell hergestellten Hefe und ist viel bekömmlicher durch die lange Teigruhe. Während der Herstellung deines Hefewassers werden organische Stoffe in Säure, Gas und Alkohol fermentiert. Geeignet sind hierfür Trockenobst, wie Datteln, Rosinen, Pflaumen etc., aber auch frisches Obst, Beeren, Gemüse, Blüten und Kräuter können verwendet werden.

Gerade auch jetzt, wo es Lieferschwierigkeiten bei Hefe im Supermarkt gibt, ist das Hefewasser eine tolle Alternative und es muß nicht auf leckeres Hefegebäck, egal ob Brot, Brötchen oder auch süße Gebäcke, verzichtet werden. Es ist nicht nur einfach herzustellen, es ist geschmacklich auch besonders im Gebäck, je nachdem mit was es angesetzt wurde. Zu beachten ist allerdings, daß die Ruhezeit der Teige deutlich länger ist, als mit industriell hergestellter Hefe. Also bitte nicht verzweifeln, wenn nach der im Rezept angegebenen Ruhezeit an deinem Teig mit Hefewasser evtl. noch nicht viel passiert ist. Gib deinen Teigen einfach die Zeit, die sie zum Aufgehen benötigen.



Ich selbst habe das Rezept von meinem Blogger- und Youtube Kollegen [Marcel Paa – Einfach Backen](#). Hier vertraue ich ihm zu 100%, da er durch seine Bäcker- und Konditor-Meistertitel sein Handwerk zu 100% versteht.

Los gehts mit den Zutaten für das Hefewasser:

250ml Wasser (40°)

70g Trockenobst (unbehandelt/ungeschwefelt)

20g Zucker oder Honig

Zubereitung Hefewasser:

Nimm eine saubere sterile Glasflasche, gebe Wasser, Trockenobst und Zucker hinein, verschließe sie und schüttet alles kräftig durch. Flasche öffnen, mit dem Deckel locker abdecken und 24 Stunden an einem warmen Ort ruhen lassen. Stelle das Hefewasser am besten in die Küche auf die Arbeitsplatte, in den Heizungsraum im Keller, das warme Wohnzimmer aber **NICHT** ins direkte Sonnenlicht oder auf die Heizung!

Nach 24 Stunden wird die Flasche wieder verschlossen, geschüttelt und wieder locker abgedeckt weitere 24 Stunden stehen gelassen. Dies wird nun noch mindestens an 4 weiteren Tagen wiederholt. Währenddessen wird sich einiges in deinem Hefewasser tun: das Trockenobst schwimmt oben, es bilden sich Luftblasen, die entstandene Hefen setzten sich am Boden ab und es riecht nach vergorenem Saft – das alles ist ganz normal, es darf nur nicht schimmeln, in diesem Fall musst du leider von vorne mit frischen Zutaten starten.

Zum Starten empfehle ich Datteln, es geht aber auch anderes Trockenobst. Wichtig, dies muß unbehandelt und umgeschwefelt sein! Je nach verwendetem Trockenobst geht der Gärprozeß schneller oder langsamer. Datteln sind zu Anfang für deine Grundansatz perfekt, denn Datteln haben, warum auch immer, einen "eingebauten" Turbo und beschleunigen den Gärprozeß ungemein. Rosinen, Pflaumen etc. benötigen etwas länger, hier kannst du aber auch noch 1 bis 5 Tage Reifezeit zugeben, wenn sich nach den ersten 5 Tagen nicht viel getan hat.

Verwende für dein Hefewasser immer nur Glasflaschen und KEINE Schüsseln. Durch die große offene Oberfläche einer Schüssel

ist der Hefewasser Ansatz viel anfälliger vor nicht gewollten Mikroorganismen, wie Schimmel. Deshalb wähle eine Flasche, denn hier ist die offene Oberfläche sehr viel kleiner, die Öffnung der Flasche sollte allerdings so groß sein, dass dein Obst, Gemüse etc. durch passt.

Das Hefewasser ist fertig. Was nun?

Sobald dein Ansatz fertig ist, entnimmst du die Früchte, gießt den Ansatz in eine saubere sterile Flasche und stellst es zum Aufbewahren in den Kühlschrank. Hier kann es ohne Probleme mehrere Wochen und Monate gelagert werden.

Zum Verwenden nimm das Hefewasser aus dem Kühlschrank, frische es mit 500ml Wasser (40°), 50g Trockenfrüchte/Obst/Gemüse und 20g Zucker auf. Schütteln und leicht bedeckt an einem warmen Ort 24 Stunden ruhen lassen. Nach 24 Stunden kann das Hefewasser schließlich verwendet werden. Hierzu entnimmst du die benötigte Menge und den Rest gibst du wieder ohne die Früchte in einer sauberen sterilen Flasche in den Kühlschrank für das nächste Mal.

Dein Hefewasser ist zu Anfang nicht sehr treibstark, von daher empfehle ich die Schüttflüssigkeit aus deinem Rezept 1:1 durch das Hefewasser auszutauschen. Mit jedem Auffrischen deines Hefewassers wird es immer stärker und triebfähiger (genau wie bei Sauerteig) und kann nach einiger Zeit auch etwas reduziert und nur ein Teil der Schüttflüssigkeit damit ersetzt werden.

Du kannst es für dein Brot- oder Brötchenrezept, aber auch bei süßen Hefeteigen verwenden. Je nachdem, mit was du deinen Ansatz aufgefrischt hast, wird es auch dem Geschmack leicht an dein Gebäck weiter geben – probiere dich einfach mal querbeet durch.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Deine Nicole

Quelle: <https://www.marcelpaa.com/wildhefe-semmel/>