

# SONNTAGSZOPF

Der Sonntagszopf ist ein äusserst gern gesehener und meist rasch verschwindender Klassiker am Sonntagmorgen. Mit dem fermentierten Teig wird er wunderbar wattig und hocharomatisch. Deshalb machen Sie doch gleich zwei davon, dann haben Sie einen für sich ganz alleine!

## Rezept für 2 Zöpfe

### ZUTATEN

Für den fermentierten Teig  
100g Milch  
150g Weizen-Weissmehl  
3g Frischhefe  
3g Salz

### Für den Hauptteig

Fermentierter Teig  
210g Milch, zimmerwarm  
300g Weizen-Weissmehl  
50g Dinkel-Weissmehl  
8g Frischhefe  
40g Zucker  
60g Butter, weich

### Zum Bestreichen

1 ganzes Ei  
10–15g Rahm  
je 1 Prise Salz und Zucker

### AKTIVE BÄCKER-ZEIT 3 Stunden

**RÜHEZEIT** 18 Stunden

**BACKZEIT** 30 Minuten

**VON A BIS Z** ca. 21 Stunden

**TIPP** Einen Zopf – noch lauwarm – in einem Plastiksäckchen einfrieren. Bei Bedarf über Nacht, ebenfalls im Säckchen, auftauen und morgens 10 Minuten bei 200 °C aufbacken.

**VIDEO** [www.landliebe.ch/zopf/](http://www.landliebe.ch/zopf/)

### HAUPTTEIG Tag 2, im Verlauf des Tages: zuerst den auf Raumtempe-

ratur gebrauchten fermentierten Teig und die zimmerwarme Milch und dann alle weiteren Zutaten ausser der Butter in die Knetstüssel geben und 8–10 Minuten auf niedriger Stufe kneten. Dann die weiche Butter in Stücken zugeben und den Teig weitere 5–10 Minuten schonend kneten. Der Teig ist am Schluss weich und elastisch und löst sich gänzlich vom Schüsselrand. Bedeckt 60–90 Minuten gären lassen.

### EI-ANSTRICH Inzwischen das Eigelb samt Eiweiss durch ein kleines

Sieb streichen. Rahm, Salz und Zucker zugeben und gut mischen. **FORMEN** Den Teig mit der Teigkarte auf die unbemehlte Arbeitsfläche geben. Jetzt den Teig zuerst halbieren und dann nach Belieben in je zwei oder drei gleich schwere Teigstücke abwägen. Die Teigstücke zu Kugeln formen und 10 Minuten entspannen lassen. Dann längliche Laibe formen und abschliessend mit beiden Händen zu 45–55 cm langen Strängen rollen. Wenn der Teig zu wenig elastisch ist, nochmals kurz entspannen lassen. Zwei Zöpfe flechten, auf ein Backpapier legen und das erste Mal mit dem Ei-Anstrich bestreichen. Bedeckt – zum Beispiel mit einer grossen, umgekehrten Schüssel – nochmals 30–60 Minuten gehen lassen.

### BACKEN Kurz vor dem Backen nochmals mit dem Ei-Anstrich be-

punseln. Die Zöpfe im sehr gut vorgeheizten Ofen bei 200 °C ohne Dampf ca. 30 Minuten goldbraun backen. Noch heiss mit Milchwasser bestreichen.

