Rezept aus der ORF-Sendung „Studio 2“

Foto: Simeon Baker (Beispielfoto)



Nusszöpfe

Koch: Jenny / Jennifer Gruber

Buch "Einfach gutes Brot backen" von Jenny Gruber

Zutaten:

- 500 g Weizenmehl
- 150 g Milch
- 150 g Naturjoghurt
- 60 g Butter
- 60 g Zucker
- 20 g frischer Germ
- 7 g Rum
- 2 Eier
- 5 g Salz
- Zitronenzesten von ½ Zitrone
- 1 Ei zum Bestreichen, verquirlt

Nussfülle

- 125 g Milch
- 80 g Kaffee
- 80 g Kristallzucker
- 100 g Marillenmarmelade
- 200 g Walnüsse
- 50–70 g Brösel
- Zitronenschale von ½ Zitrone
- 12 g Rum
- 1 Packerl Vanillezucker
- Optional: ca. 50 g Rosinen oder Rumrosinen

Zubehör

- Backpapier
- Wellenschliffmesser

Zubereitung:

In einem mittelgroßen Topf 50ml Milch mit 60g Butter leicht erwärmen, bis sich die Butter aufgelöst hat. Abkühlen lassen und lippenwarm (dh. unter 40>C) mit Zucker und Germ verquirlen. 100g des Mehls gut unterrühren und bei Zimmertemperatur 1 Stunde stehen lassen.
Ein Ei leicht verquirlen und in das Germ Mehl Gemisch einrühren. Zusammen mit den restlichen 100ml Milch, Zitronenzesten, Naturjoghurt, Rum und 5g Salz in die Rührschüssel füllen und zu einem Hefeteig verarbeiten. Diesen 1 Stunde abgedeckt rasten lassen.
Dann den Teig noch einmal durchkneten und 15 Minuten rasten lassen.

Nussfülle
Für die Nussfülle sämtliche Zutaten in eine Schüssel geben, verrühren und 15 Minuten stehen lassen, damit sie sich gut verbinden können. Sie sollte schön streichfähig sein. Wenn die zu weich erscheint, Semmelbrösel dazugeben, ist sie zu fest, etwas Milch hinzuzufügen.
Rosinenfans können nach Belieben noch Rosinen, auch in Rum eingelegt, in die Füllung hineingeben.

Fertigstellung
Zur Fertigstellung den Hefeteig zu einem Rechteck ausrollen und bis zur Randkante mit Nussfülle bestreichen. Jetzt eng zusammenrollen.
Ein Blech mit Backpapier belegen. Die Teigrolle auf die Arbeitsfläche geben und mit dem Schluss(der Naht) nach unten mit einem Wellenschliffmesser genau in der Mitte der Länge nach durchschneiden, wodurch jeweils zwei Stränge entstehen. Zwei Stränge nehmen und genau in der Mitte x-förmig übereinander legen. Die beiden schön aufgeschnittenen Stränge immer wieder über Kreuz und auf diese Weise einen Zopf drehen. Die Schnittflächen sollten dabei immer nach oben zeigen. An den Enden beide Stränge fest zusammendrücken.
Den Nusszopf mit dem Ei-Milch Gemisch bestreichen und 20 Minuten rasten lassen. In der Zwischenzeit das Backrohr oder den Griller auf 190°C vorheizen. Bevor ich den Zopf hineinschiebe (Mittlere Schiene), bestreiche ich ihn noch einmal mit dem Ei-Milch Gemisch. Nach Belieben noch mit Hagelzucker oder gehackten Nüssen bestreuen und etwa 45 Minuten backen, bis die Kerntemperatur von 96°C erreicht ist.

Tipp
Wenn man den Hagelzucker weglässt, kann man den Zopf auch sehr gut eingefroren und aufgetaut den Kindern in die Schule oder zu Freizeitaktivitäten mitgeben- oder ihn selbst in die Arbeit mitnehmen. Perfekt für das Frühstück- kurz in den Backofen und genießen.

Die Flüssigkeits- und Fettbilanz (Hydratisierung)
1. Gesamtflüssigkeit: 150 g Milch + 150 g Joghurt (ca. 85 % Wasser) + 2 Eier (ca. 100 g) = ca. 375 g flüssige Anteile auf 500 g Mehl.
2. Flüssigkeitsgehalt: Das entspricht einer Hydratisierung von ca. 65–70 %. Für einen reichen Germteig ist das ideal: Das Gebäck wird nicht trocken, lässt sich aber nach dem Kneten immer noch gut formen.

3. Naturjoghurt & Butter (60 g): Der Joghurt bringt Milchsäure mit, die das Klebergerüst im Mehl geschmeidig macht und das Gebäck länger frisch hält. Die Fettmenge (Butter + Eigelb) reicht aus, um den Teig zart zu machen, ist aber nicht so schwer, dass die Hefe am Aufgehen gehindert wird.

2. Triebkraft & Aroma

1. Frische Germ (20 g): Das entspricht genau einem halben Würfel Hefe. Auf 500 g Mehl bei einem mittelschweren Teig ist das die perfekte Standarddosierung für eine zügige Gehzeit (ca. 45–60 Minuten).
2. Zucker (60 g): Liegt bei ca. 12 % bezogen auf die Mehlmenge. Das ist süß genug für ein feines Frühstücksgebäck (wie Striezel oder Buchteln), bremst aber die Hefeaktivität noch nicht aus.
3. Rum (7 g) & Salz (5 g): 5 g Salz (1 %) ist genau richtig zur Geschmacksabrundung und Teigstabilisierung. Der Rum verstärkt das Aroma und verringert die Fettaufnahme, falls der Teig herausgebacken (frittiert) wird.

Worauf du beim Verarbeiten achten solltest

1. Teig ist eher weich: Durch das Joghurt und die Eier wirkt der Teig zu Beginn etwas klebrig. Wichtig: Nicht sofort viel extra Mehl dazugeben, sondern 8–10 Minuten kräftig kneten. Sobald sich das Gluten gerüstet hat, wird der Teig glatt und geschmeidig.
2. Flüssigkeiten nur lauwarm: Milch und Butter dürfen beim Dazugeben nicht über 38 °C heiß sein, damit die Hefe nicht beschädigt wird.