

Jüdisches Challa Rezept - Die Alternative zum Sonntagszopf

Zubereitung	Kochen	Schwierigkeitsgrad	Menge
3 Stunden	40 Minuten	Mittel	1 Brotlaib

Zutaten und Zubereitung

Zutaten für den Teig:

Menge	Bezeichnung
300 ml	Wasser
½ EL	Trockenhefe
80 g	Honig
30 g	Butter
1 Stück	Ei
½ EL	Salz
520 g	Zopfmehl

Zutaten zum Bestreichen:

Menge	Bezeichnung
1 Stück	Ei
½ EL	Mohnsamen

1. Das Wasser leicht erwärmen, bis es lauwarm ist und in ein Gefäss geben. Die Hefe auf der Wasseroberfläche verteilen und für kurze Zeit ruhen lassen, bis sich Bläschen an der Oberfläche gebildet haben (ca. 10 Minuten).
 2. Die Butter schmelzen und zusammen mit dem Honig, den Eiern und dem Salz in einer grossen Schüssel gut verrühren. Die Hefe-Wasser-Mischung begeben und erneut gut verrühren.
 3. Das Mehl portionsweise in die grosse Schüssel begeben und nach jeder Zugabe gut vermischen. Ist der letzte Löffel Mehl in der Schüssel, muss dieser geknetet werden, bis der Teig elastisch wird und nicht mehr klebt (ca. 10-15 Minuten). Ist der Teig noch zu feucht, braucht er mehr Mehl.
 4. Den Teig wieder in die Schüssel geben und mit einem feuchten Handtuch abdecken. Für 1 ½ Stunden aufgehen lassen, oder bis er sich in seiner Grösse verdoppelt hat.
5. Die Luft aus dem Teig pressen und ihn auf eine bemehlte Oberfläche legen. Den Teig Dritteln und jedes Stück für ungefähr 5 Minuten kneten (ist er immer noch zu feucht, kann auch an dieser Stelle mehr Mehl beigegeben werden).
 6. Jedes Teigdrittel zu einer gleich langen Wurst rollen. Ein Ende aller Würste zusammendrücken. Und jetzt folgt das Zöpfen: Wir legen zuerst die rechte Wurst über die mittlere Wurst, dann die linke Wurst über die neue mittlere Wurst und so weiter, bis ein Zopf entsteht. Die Enden wieder zusammen drücken und den ungebackenen Challa auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
 7. Den Challa wieder mit einem feuchten Handtuch abdecken und für eine weitere Stunde aufgehen lassen.
 8. Den Backofen auf 190° C vorwärmen.
 9. Das übrig gebliebene Ei in einer Schüssel verquirlen und den ungebackenen Challa damit bestreichen. Die Mohnsamen darüber verstreuen.
 10. Den Challa für 40 Minuten backen. Das Brot sollte sich hohl anhören, wenn ihr es an der Unterseite anklopft. Nach dem Backen auf einem Metallgitter auskühlen lassen.

Kalorien	Fett	Kohlenhydrate	Protein
169 kcal	3 g	31 g	4 g