

# Challas / Borches

---

**Challa** (Mehrzahl **Challot**, im Jiddischen auch als **Barches/Borches** oder **Challas** genannt) ist in der aschkenasischen jüdischen Tradition geflochtenes Brot aus Weißmehl, Hefe, Eiern und etwas Fett – wobei die Rezepte, die Anzahl der „Zöpfe“ und die Form je nach Brauch und Anlass variieren. **Challas** werden meist für Schabbat und jüdische Feiertage gebacken und sind in der Regel **parve** (neutral), damit sie auch zu Fleisch gegessen werden können. An Schabbat und Feiertagen werden in der aschkenasischen Tradition meist zwei mit Mohn oder mit Sesam bestreute **Challas** verwendet.



## Zutaten für Teig:

- 500 g Mehl (Typ 550)
- 25 g frische Hefe
- 1/2 TL Salz
- 3 EL Zucker
- 40 ml neutrales Pflanzenöl (z. B. Sonnenblumenöl)
- 200 ml lauwarmes Wasser
- Sesam- oder Mohnsamen zum Bestreuen (optional)
- Eigelb zum Bestreichen (optional)

## Zubereitung:

1. In einer großen Schüssel das Mehl sieben und in die Mitte eine Mulde drücken.
2. Die frische Hefe mit etwas lauwarmem Wasser und Zucker vermischen. In die Mulde gießen und etwa 10 Minuten ruhen lassen, bis die Hefe schäumt.
3. Nachdem die Hefe aktiviert ist, das Salz, den Zucker und das Pflanzenöl hinzufügen.
4. Langsam das lauwarme Wasser hinzugießen und dabei die trockenen Zutaten allmählich mit einem Holzlöffel oder den Händen zu einem Teig vermischen.
5. Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche legen und etwa 10 Minuten kneten, bis er glatt und elastisch ist. Falls der Teig zu klebrig ist, etwas mehr Mehl hinzufügen. Falls er zu trocken ist, etwas mehr Wasser hinzufügen.
6. Den Teig zu einer Kugel formen und zurück in die Schüssel legen. Mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken und an einem warmen Ort etwa 1-2 Stunden ruhen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.
7. Den Teig nach dem Aufgehen aus der Schüssel nehmen und erneut kurz kneten, um die Luft herauszudrücken. Den Teig in drei gleich große Teile teilen und zu langen Strängen rollen.
8. Die Stränge zu einem Zopf flechten und die Enden gut zusammendrücken.
9. Den Zopf auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken. Nochmals etwa 30-60 Minuten ruhen lassen, bis der Zopf aufgegangen ist.
10. Währenddessen den Ofen auf 180°C vorheizen.
11. Nach der Ruhezeit den Zopf optional mit verquirltem Eigelb bestreichen und mit Sesam- oder Mohnsamen bestreuen.
12. Den Zopf im vorgeheizten Ofen etwa 25-30 Minuten backen, bis er goldbraun ist und hohl klingt, wenn man auf die Unterseite klopft.
13. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

**Genießen Sie Ihre frisch gebackene Challa zum Schabbat!**

*Autor: Elena Ljubarova*

*Fotos aus dem Archiv der Autorin*

---

[Ale Esnvarg](#)