

Italienische Pizza - Teig für 6 runde Pizzen

500 ml	Wasser, lauwarmes
925 g	Mehl, glattes
10 g	Frischhefe
20 g	Salz
25 ml	Olivenöl
1 Prise	Zucker

Im lauwarmen Wasser und dem Olivenöl die Hefe mit dem Salz und Zucker auflösen. Dann das Mehl hinzufügen und einen glatten Teig kneten. Eine halbe Stunde an einem warmen Ort gehen lassen, zusammenkneten und abgedeckt im Kühlschrank 2 Tage ruhen lassen.

Nun kann man mit Tomatensoße und Käse nach Belieben belegen

Ich habe sie schon auf einem Blech sowie auf verschiedenen runden Pizzaformen gebacken.

Immer Unter-Ober-Hitze auf Maximum. Den Pizzarand nach dem Belegen einfach mit ein wenig Olivenöl einpinseln. Die Pizza auf der untersten Schiene im gut vorgeheizten Backofen backen.

Ausrollen muss man sie auch nicht weil sie sich in den Händen dehnen lässt, fast wie Gummi.

Pizzateig, italienisches Rezept, reicht für 3 - 4 runde Pizzen oder 1-2 Bleche

500 g	Mehl
4 g	Hefe, frische
2 EL	Olivenöl
300 ml	Wasser, lauwarmes
10 g	Salz

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mindestens 5 Min. gut durchkneten. Den Teig ca. 30 Min. gehen lassen. Anschließend in 6 Portionen teilen, die jeweils zu Kugeln geformt werden.

Im Backofen (220°C, ca. 15 - 20 Min.)

Dinkelpizza für 4 runde Pizzen

500 g	Dinkelmehl, Type 630
250 ml	Wasser, lauwarmes
1 Würfel	Hefe, frische
4 EL	Olivenöl
2 TL	Salz
2 TL	Zucker
400 g	Mozzarella, gerieben
400 g	Käse, (Gouda) gerieben
2 Glas	Tomatensauce
n. B.	Rucola
n. B.	Kräuter, nach Wahl
evtl.	Fett, für die Form

Die Hefe mit dem Wasser vermengen und etwas zerdrücken. 5-10 Minuten quellen lassen und abermals gut verrühren. Das Mehl und den Zucker in eine Schüssel geben und eine Kuhle in der Mitte bilden. Den Hefebrei in die Kuhle geben und mit Rührhaken durchkneten. Das Öl zugeben und kräftig mit der Hand in rollenden, drückenden Bewegungen in der Schüssel verkneten. Zum Schluss mehrmals kräftig in die Schüssel schmeißen.

Die Schüssel bemehlen, den Teig reinlegen und auch mit etwas Mehl bestreuen. Den Teig für 20-30 Minuten bei ca. 50 Grad (eventuell mit einem feuchten Tuch bedeckt) in den Ofen stellen. Jetzt erst das Salz dazugeben und noch mal ordentlich durchkneten.

Teig portionsweise auf bemehlter Arbeitsfläche mithilfe eines Nudelholzes ausrollen.

Formen eventuell einfetten.

Teig in die Formen geben und sanft an den Rand drücken.

Mit Tomatensoße bestreichen und mit dem Käsegemisch bestreuen.

Wer mag, kann die Pizza noch nach Herzenslust belegen.

Bei ca. 250 Grad ca. 12 Minuten backen. Rucola oder Kräuter erst nach dem Backen draufgeben.

250 g Mehl
2 Tl Trockenhefe
1 Tl Zucker
Salz
2 El Olivenöl

Mehl mit Trockenhefe, Zucker und etwas Salz mischen,
2 El Olivenöl und 120 ml lauwarmes Wasser zugeben,
erst mit dem Knethaken, dann mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig verkneten,
zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich der Teig verdoppelt hat

Belag

Tomaten
Paprika
Oliven
Champignons
Oregano
Mozzarella
geriebener Käse
Rucola

Sauce: Knoblauch und Zwiebeln andünsten, Dosentomaten zugeben, 20 Minuten einkochen lassen, mit Salz, Pfeffer, Oregano würzen