

Rezept Pizzateig

Ergibt 5 Teigkugeln à 250 g
oder 4 Teigkugeln à 330 g

- 480 g warmes Wasser
- 10 g Trockenhefe / 30 g frische Hefe
- 750 g starkes Brotmehl (z. B. Type 812)
- 1 EL Salz
- 1½ EL Olivenöl
- 100 g Hartweizengrieß oder Reismehl zum Bestäuben



M4 - REZEPT PIZZATEIG



3 gehäufte EL Mehl in warmes Wasser einrühren. Sobald das vermengt ist, die Hefe hinzufügen und erneut gut verrühren. An einem warmen Ort ca. 5 Min. ruhen lassen, bis die Mischung schaumig ist.

In einer großen Schüssel die Hälfte des Mehls mit der Hefemischung vermengen. Anschließend das Salz und das restliche Mehl hinzufügen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche 8-10 Min. kneten. Olivenöl in der Rührschüssel verteilen, den Teig hineinlegen und noch ein wenig Olivenöl darüber verteilen.

Die Schüssel mit Plastikfolie bedecken und an einem warmen Ort ca. 20-30 Min. ruhen lassen oder bis der Teig etwa die doppelte Größe erreicht hat. Alternativ kannst du auch eine Schüssel mit warmem Wasser füllen und die Schüssel mit dem Teig darin platzieren (Wasserbad), sodass das Wasser seine Wärme an den Teig abgibt.

Teile den Teig nun in 5 Portionen à 250 g oder 4 Portionen à 330 g auf. Forme daraus Teigkugeln und stelle sicher, dass die Oberfläche glatt ist. Mit Olivenöl oder warmem Wasser bestreichen, mit Plastikfolie bedecken und an einem warmen Ort ca. 15-20 Min. gehen lassen, oder bis die Kugeln ihre Größe verdoppelt haben.

Während die Teigkugeln ruhen, kannst du den Pizzaofen vorheizen, deine Zutaten bereitstellen und dich auf deine Pizza freuen!