

Pizza - Teig - Kik

Kategorien: Backen, Pizza, Grundrezept

Zutaten für: 1 Rezept

10		Hefe
		Oder
1		Trockenhefe
125	ml	Warmes Wasser
500		Ungebleichtes Vollkornmehl
1 1/2		Salz
1/4		Wasser; kalt
2		Olivenöl

AUSSERDEM

Mehl zum Bestäuben
Olivenöl zum Besprenkeln

Anleitung:

Die Hefe mit der Hälfte des warmen Wassers mischen und an einem warmen Ort 10 Minuten gehen lassen, bis sie schaumig ist. Ein Viertel des Mehls mit dem Salz in eine Schüssel sieben. In die Mitte eine Mulde drücken.

Das übrige warme Wasser, das Öl und das kalte Wasser mischen und in die Mulde gießen. Allmählich das Mehl in die Flüssigkeit einrühren, bis es aufgenommen ist. Weitere 250 g Mehl hineinsieben, kneten und mit der Hand zur Kugel formen.

Den Teig auf ein bemehltes Brett geben. Mit den Knöcheln 8-10 Minuten kneten, dabei soviel von dem restlichen Mehl dazugeben, wie nötig ist, damit der Teig elastisch wird. Den Teig in eine leicht geölte Schüssel geben und mit Öl bestreichen. Den Teig bis zur doppelten Höhe gehen lassen (1-2 Stunden). Dann den Teig mit den Knöcheln wieder zusammenstoßen, um die Luft herauszudrücken.

Das Backblech einfetten, in den heißen Ofen schieben und vorwärmen. Den Teig mehrere Minuten durchkneten, bis er elastisch ist.

Mit den Handballen Portionen des Teigs flach drücken. Von innen nach außen mit den Fingern zu einem dünnen Pizzaboden oder zu einer Focaccia auseinanderdrücken.

Pizza sollte bei 200°C gebacken werden. Eine Portion Pizzateig ergibt die folgende Menge:

Pizza Römische Art Stärke 2 mm Backzeit 5 bis 7 Minuten

Pizza Neapolitanische Art Stärke 5 mm Backzeit 5 bis 10 Minuten

Focaccia Stärke 1 cm Backzeit 10-11 Minuten