

Pizzateig

Ich habe ewig nach einem richtig guten Rezept für selbstgemachte Pizza gesucht, bis ich auf eins von Jamie Oliver gestoßen bin. Hier wird etwas Hartweizengrieß verwendet und ich finde, der Teig wird dadurch rustikaler und um einiges besser. Nach unzähligen Durchgängen mit verschiedenen Mengenverhältnissen, Mehl und Grießsorten sowie Gehzeiten bin ich schließlich zu diesem Ergebnis gekommen:

Zubereitungszeit: 90 Minuten

plus Geh- & Backzeit

Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten für 4 Personen:

425 g Mehl, Type 550
75 g Hartweizengrieß
350 ml Wasser
2 EL Olivenöl
½ Päckchen Trockenhefe
1 TL Zucker
1½ TL Salz



Zubereitung des selbstgemachten Pizzateigs:

Für den Hefeteig zuerst das Mehl mit dem Hartweizengrieß und dem Salz in einer großen Schüssel vermischen und in der Mitte eine große Mulde formen. In einem Messbecher 350 ml lauwarmes Wasser abmessen und die Trockenhefe sowie den Zucker darin auflösen. Diese Mischung nun in die Mehlmulde geben und mit einer Gabel etwas Mehl vom Muldenrand einrühren, bis das Wasser leicht angedickt ist. Die Schüssel nun für 20 Minuten an einem warmen Ort stehen lassen.

Nach dieser Zeit haben sich in dem dünnflüssigen Vorteig schon zahlreiche Bläschen gebildet – ein gutes Zeichen, denn die Hefe hat mit ihrer Arbeit begonnen. Nun 2 EL Olivenöl in den Vorteig einrühren und anschließend das restliche Mehl einarbeiten. Wenn der Teig für die Bearbeitung mit der Gabel zu schwer wird, mit den Händen weitermachen. Der Hefeteig sollte für 10 Minuten gut durchgeknetet werden. Am Anfang erscheint der Pizzateig relativ weich, er zieht aber durch das Kneten und während der Gehzeit noch an. Nun den Teig zu einer Kugel formen, in die Schüssel legen und diese mit einem Küchentuch oder Frischhaltefolie bedeckt an einem warmen Ort für 1 Stunde stehen lassen.

Jetzt hat der Teig sein Volumen ungefähr verdoppelt und er kann ein zweites Mal gut durchgeknetet werden. Danach den Teig in 4 gleich große Portionen teilen und diese auf der bemehlten Arbeitsfläche mit leichtem Druck zu Kugeln formen. Diese mit reichlich Abstand zueinander in eine große, mit etwas Mehl bestäubte Auflaufform legen. Die Form mit Frischhaltefolie abdecken und in den Kühlschrank stellen.

Der Pizzateig wird geschmacklich am besten und besonders elastisch, wenn die Teigkugeln über Nacht im Kühlschrank ruhen. Natürlich kann man den Teig auch früher verarbeiten, aber 2 Stunden im Kühlschrank sollten es schon sein. Wer noch weniger Zeit hat, spart sich den Schritt mit dem Kühlschrank und lässt die Teigkugeln einfach mit Mehl bestäubt und einem Tuch abgedeckt für 30–60 Minuten auf der Arbeitsfläche gehen und formt direkt im Anschluss daran die Pizzaböden.

War der Hefeteig längere Zeit im Kühlschrank, sollte er vor der Weiterverarbeitung ein wenig Zeit haben, um wieder auf Betriebstemperatur zu kommen. Jetzt können aus den Teigkugeln auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche die Pizzaböden gemacht werden. Dafür werden sie nicht mehr durchgeknetet, sondern nur sachte und gleichmäßig in Form gezogen, bis der Boden die gewünschte Dicke und Größe erreicht hat.

Die Pizzaböden nun auf ein Backpapier legen, mit der lauwarmen Pizzasauce ([→ das Rezept dafür gibt's hier](#)) bestreichen und nach Herzenslust belegen. Wichtig beim Pizzabelag ist nur, dass nicht allzu viel verwendet wird, die Zutaten nicht eiskalt auf die Pizza kommen, und dass alles in der relativ kurzen Backzeit gar wird.

Damit die Pizzen auch richtig knusprig werden und schön aufgehen, müssen sie bei sehr hoher Temperatur im gut vorgeheizten Ofen gebacken werden. Das heißt, den Ofen schon ca. 30 Minuten vor der ersten Pizza auf Ober- und Unterhitze und 250°C einschalten und das Backblech dabei mit aufheizen. Wer hat, verwendet natürlich einen Pizzastein, dabei verlängert sich die Aufheizzeit in der Regel auf eine volle Stunde (dann selbstverständlich ohne Backpapier und die Anweisungen des Herstellers beachten!). Sind der Backofen und das Backblech richtig heiß, die Pizza nun vorsichtig mit dem Backpapier auf das Backblech ziehen und im unteren Drittel des Ofens goldgelb backen. Je nach Belag, Teigdicke und Ofen dauert das ungefähr 10 Minuten.