

Italienisch Rezepte

Original Pizzateig Grundrezept

Gattung: Grundrezepte, Pizza, Italienisch

		VORTEIG	
1/4 Teel. Trockenhefe; oder		270 g Warmes Wasser, lauwarm	
2 g Frischhefe		330 g Weizenmehl Type 550	
		HAUPTTEIG	
1	Portion Vorteig	2	Essl. Öl
1/4 Teel. Trockenhefe, oder 2 Gramm		1,50 Teel. Salz	
- Frischhefe		300 g Mehl	
200 ml	Wasser		

Vorteig: Die Hefe unter das Mehl mischen und langsam das lauwarme Wasser einrühren. Mit dem Kochlöffel 3-4 Minuten durchschlagen. Den Teig in eine leicht geölte Schüssel geben, mit Klarsichtfolie abdecken und bei kühler Raumtemperatur 6-24 Stunden gehen lassen. Der Vorteig soll sein Volumen verdreifachen und leichte Blasen werfen. Er kann im Kühlschrank ohne Probleme bis zu einer Woche aufbewahrt werden, je länger desto besser das Aroma der Pizza.

Pizzateig: Am Backtag den Vorteig aus dem Kühlschrank nehmen und ca. 1 Stunde Zimmertemperatur annehmen lassen. Inzwischen das Mehl für den Hauptteig in die Rührschüssel geben, Trockenhefe kurz untermischen falls Frischhefe verwendet wird, kann sie einfach in die Hefe eingebröselt werden (ist ja nicht viel). Dann das Wasser (lauwarm) in den Vorteig einrühren und diesen zum Mehl in die Rührschüssel geben, kurz zusammenkneten (etwa 1 Minute) bis sich alles zu einem Ball verbindet, dann den Teig 15 Minuten ruhen lassen, das Mehl quillt während dieser Zeit schon etwas auf. Dann gibt man das Salz und das Öl in die Rührschüssel und knetet den Teig ca. 5 Minuten bis er schön elastisch ist. Die richtige Elastizität hat er, wenn man ein Stück aus der Schüssel mit den Händen auseinanderzieht und sich eine Membran bildet, fast als würde man einen Stück Luftballon auseinanderziehen. Wenn man das richtig macht, hat das Mehl sein Gluten optimal entwickelt. Dann lässt man den Teig normal zum doppelten Volumen aufgehen. Ganz wichtig bei der Fertigstellung - nach dem Aufgehen nicht mehr großartig kneten nur mit den Händen flach tätscheln und niemals mit dem Nudelholz ausrollen, sondern immer zunächst mit den Fingerspitzen auseinanderdrücken und dann sanft auseinanderziehen, so wird die Pizza schön locker und knusprig.

Tipp: Wenn man vom Vorteig vor dem Backen ca. 1/2 Tasse abzweigt, mit Wasser verdünnt und wieder Mehl einrührt, bis man einen Teig hat der etwa so dick ist, wie ein dicker Pfannkuchenteig und den wieder in den Kühlschrank stellt, hat man immer einen Vorteig im Haus, Hefe braucht zu dem Vorteig nicht mehr zugegeben werden, die vermehrt sich selbst aus dem Vorrat den der kleine Rest mitgebracht hat.

Das Geheimnis des Teiges ist die geringe Menge Hefe und die günstige Gärzeit des Vorteiges, es entwickelt sich ein sehr geschmackvoller und einfach zu handhabender Teig. Man kann ihn auch für Flammkuchen nehmen, er lässt sich schön dünn ausziehen.