

selbstgemachte Pizza



Ihr braucht dazu:

- ✓ 400g Dinkel Vollkornmehl
- ✓ 1 Würfel Germ (Hefe)
- ✓ 250ml lauwarmes Wasser (nicht über 36°C!)
- ✓ 4 EL Olivenöl
- ✓ 1 ½ TL Salz

Für den Belag könnt ihr wählen was ihr am liebsten auf der Pizza habt – ich verwende:

- ✓ Pizzasauce / Tomatensauce mit Pizzagewürz
- ✓ Pizzakäse
- ✓ Salami
- ✓ Schinken
- ✓ Mozzarella
- ✓ Camembert

Und so geht's:

Die Germ (Hefe) im lauwarmen Wasser auflösen, 4 EL Olivenöl, Mehl & Salz dazugeben und in der Küchenmaschine (Alternative: Handrührgerät mit Knethacken) ca. 10 Minuten gut durchkneten (der Teig ist fertig, wenn er geschmeidig wird und sich von der Rührschüssel komplett löst!).

Danach den Teig nochmals kurz mit der Hand durchkneten, und in eine bemehlte Germteigschüssel geben (Luft rauslassen!)

TIPP: Damit der Teig schneller geht könnt ihr ihn bei einer Warmhaltetemperatur von max. 35°C in den Backofen geben (ca. 30 Minuten) – springt der Deckel schon vorher von der Schüssel, nochmals kurz in der Schüssel zusammenkneten und rasten lassen!

Der Teig gelingt auch ohne einer Germteigschüssel – einfach den Teig zudecken (mit einem Küchentuch) und für ca. 30-40 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen. (Der Teig geht sogar im Kühlschrank auf!)

Durch das rasten verdoppelt er sein Volumen – dann wird der Boden schön fluffig!

Den Pizzateig kurz kneten – ausrollen – auf ein Backblech (für eine Blechpizza) legen und mit der Gabel Löcher stechen. Dann könnt ihr den Teig schon nach Belieben belegen und ab ins Rohr damit.

Die Pizza braucht im Backofen je nach Hitze und Belag ca. 30 Minuten bei 230 Grad (Ober- und Unterhitze) – abhängig vom Backofen. Vielleicht habt ihr auch ein Pizzaprogramm so wie ich.

Gutes



Gelingen!