

## Pizzateig selber machen: Diese 10 Tricks solltest du kennen



Ich bin kein Pizza-Snob, aber Tiefkühl-Pizzen lassen mich völlig kalt. Und als der Pizzabote neulich mit einem traurigen, labbrigen Exemplar vor meiner Haustür stand – keine Spur von luftig-krosser Kruste oder saftigem Topping – dachte ich mir: Das muss doch besser gehen! Glücklicherweise befinden sich unter meinen Kollegen einige waschechte Pizza-Experten aus Italien, die nicht nur wertvolle Tipps parat haben, sondern mir auch ihr Geheimrezept für das perfekte Pizzateig Rezept verraten.

Du willst die Pizza-Theorie überspringen? Hier geht's direkt zur Praxisprüfung!

### Die Basics für dein Pizzateig Rezept

Das einfachste Pizzateig Rezept setzt sich aus nur 4 Zutaten zusammen – Mehl, Salz, Hefe und Wasser.

Das richtige Verhältnis und was ansonsten noch in einen guten Teig hineingehört löst unter Pizza-Fans hitzige Diskussionen aus. Auf Folgendes konnten wir uns einigen:

- Eigentlich verlangt das original italienische Pizzateig Rezept nach „Bierhefe“. Normale Backhefe tut's aber auch.
- Ein guter Pizzateig weist etwa 60 % Feuchtigkeit auf. Auf 500 g Mehl kommen also ca. 280-300 ml Wasser.
- Ein zusätzlicher Schuss Olivenöl und etwas Milch helfen, den Teig geschmeidig zu machen.

- Zucker wirkt als Turbo-Boost für die Hefe.
- Der Teig muss mindestens 2-3 Stunden gehen dürfen.

### Pizzateig richtig kneten

Dein Pizzateig fühlt sich bröckelig an oder ist zu klebrig? Bevor du einen Rettungsversuch mit mehr Mehl, Wasser oder Olivenöl unternimmst, solltest du den Teig nochmal gründlich durchkneten. Pizza-Köner bearbeiten ihren Teig 10-20 Minuten (nein, das ist kein Tippfehler) lang, um alle Zutaten optimal miteinander zu verbinden.



Gründliches Kneten ist beim Pizzateig Selbermachen das A und O

### Richtig gehen lassen oder warum Pizzateig Zeit für sich braucht

Klassischer Pizzateig wird mit Hefe zubereitet, die für die heißbegehrte, luftig-lockere Konsistenz des Pizzateiges zuständig ist. Trockenhefe hat den Vorteil, dass sie sich unkompliziert verarbeiten lässt und unpräventiös ihren Job macht. Für eingefleischte Pizza-Fans geht jedoch nichts über Frischhefe, die dem Pizzateig seinen typischen, leicht säuerlichen Geschmack verleiht. Frischhefe:

- braucht Nahrung. Ein Löffel Zucker oder Honig hilft ihr dabei, aktiv zu werden.
- arbeitet in einer warmen Umgebung effektiver. Aber Achtung: Ab Temperaturen von über 45 °C stirbt sie ab.

# Pizzateig selber machen: Diese 10 Tricks solltest du kennen

- lässt sich am einfachsten verarbeiten, wenn sie zunächst in lauwarmem Wasser aufgelöst wird.

## Für Eilige: Pizzateig Rezept ohne Hefe

Es gibt jede Menge Pizzateig-Rezepte, die völlig ohne Hefe auskommen und sich daher besonders für den spontanen Heißhunger eignen:

## Bring deinen Pizzateig in Form

Pizzateig in die Luft wirbeln macht zwar Spaß, führt aber nur in geübten Händen zu einem schönen Ergebnis.

So gehts einfacher: Etwas Mehl auf der Arbeitsfläche verteilen. Teig darauf zu einem Ball rollen, ein wenig platt drücken und mit den Händen dehnen, ziehen und in Form bringen. Wenn es dir schwer fällt, einen gleichmäßig dicken Pizzaboden zu formen, nimm ein Nudelholz zur Hilfe.

Damit der Teig nicht reißt, sollte er Zimmertemperatur haben und nicht zu klebrig sein. Zieht er sich immer wieder zusammen, ist er entweder noch zu kalt oder muss nochmal kräftig geknetet werden.



Geh beim Ausrollen behutsam vor, damit der Pizzateig luftig bleibt.

## Die richtige Temperatur: Pizzateig mag es heiß

Sehr heiß! In einem klassischen Holzofen wird Pizza bei rund 400 °C gebacken. Da bei einem handelsüblichen Backofen bei 250 °C Schluss ist, gibt es findige kleine Hilfsmittel, um dem Pizzateig richtig einzuheizen. Zum Beispiel mit einem Pizzaofen oder Pizzasteinen aus Naturstein wie Schamott. Eigentlich ist das Prinzip ganz

einfach – einmal aufgeheizt speichert der Stein die Hitze, gibt sie gleichmäßig an den Pizzateig weiter und verwandelt ihn in kurzer Zeit in einen knusprigen Traum.



Pizza mit Räucherlachs und Rucola

## Die Sache mit dem Topping oder wie deine Pizza nie wieder matschig wird

Puristen haben es in Sachen Pizza leichter. Ein wenig Tomatensoße, geriebener Mozzarella und frische Kräuter weichen den Pizzateig beim Backen nicht auf und schmecken immer. Wer dagegen dicken Belag liebt oder mit Zutaten experimentiert, die viel Flüssigkeit absondern, kann Folgendes machen:

- Entscheide dich für einen dicken Pizzateig, der deinem Topping gewachsen ist.
- Back den Pizzaboden einige Minuten vor. Beleg ihn anschließend mit allem, was das Herz begehrt und schiebe die Pizza erneut in den Ofen.
- Bereite den Pizzabelag entsprechend vor. Zum Beispiel Pilze oder Gemüse vorab anbraten, um ihnen Flüssigkeit zu entziehen.

## Pizzateig Rezept Spezial

### Mit Käserand

Manchmal ist Käse als Belag einfach nicht genug. Manchmal brauchst du auch im Rand schmelzenden Käse versteckt, der Stück für Stück wunderbare Fäden zieht.

# Pizzateig selber machen: Diese 10 Tricks solltest du kennen

## Low-Carb-Pizza

Ein echter Pizzafan könnte jeden Tag in ein knuspriges Stück Margherita, Parma oder Napoli beißen. Aber wer sagt denn, dass der Teig immer auch Kohlenhydrate liefern muss. Blumenkohl, Thunfisch oder Chia-Samen machen sich prima als Basis für deine Low-Carb-Pizza.

## Paleo-Style

Pizza und Paleo scheinen auf den ersten Blick so gar nicht zusammenzupassen: Pizzateig ohne Getreide? Wie soll das gehen? Dabei kannst du die Grundsätze der Steinzeit-Ernährung beim Pizzateig backen einfach einfließen lassen. Hier geht es zum Rezept für einen knusprigen, absolut Paleo-konformen Pizzateig.

## Mach deine Pizza sommertauglich

Für alle, die im Sommer ihre Küche nach draußen verlagern: Pizza frisch vom Grill schmeckt fantastisch und ist ruckzuck fertig. Dazu brauchst du einen Pizzateig, der geschmeidig, aber nicht zu feucht ist. Roll den Pizzaboden etwa 1 cm dick aus, bestreich ihn mit Olivenöl und lass ihn direkt auf dem Grillrost ca. 3 Minuten backen.

Herunternehmen – gegrillte Seite mit Toppings belegen (ideal sind hier vorgegrillte Zutaten mit geringem Wasseranteil, zum Beispiel grüner Spargel, karamellisierte Zwiebeln oder Hähnchenfleisch) – Pizza zurück auf den Grill und 3-4 Minuten fertig backen.

## Pizza-Zubehör oder warum du dir helfen lassen solltest

Sagen wir's mal so: Guten Pizzateig kannst du zu Hause auch ohne spezielles Zubehör vorbereiten. Aber mit dem richtigen Küchenequipment geht es viel viel leichter:

- Eine Küchenmaschine oder ein Handmixer mit Knethaken hilft dir, gleichmäßigen, geschmeidigen Teig herzustellen.
- Dünn ausgerollter Pizzateig, der an der Arbeitsfläche oder auf dem Backblech haftet, lässt sich mit einem Pizaheber einfacher lösen.
- Und ein Pizzaschneider gleitet mühelos durch Boden und Belag, sodass du die Pizza fair aufteilen kannst.

## Und als Zugabe: Noch mehr Pizaideen