

Original italienischer Pizzateig - Das Grundrezept

VORBEREITEN

140
Min.

ZUBEREITEN

25
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Pizzen

500 g Mehl (oder Vollkorn- und Weißmehl gemischt)
12,5 g Frischhefe (Bier- oder Backhefe)
6 Esslöffel Olivenöl
6 Esslöffel Milch
15 g Salz
1 Teelöffel Zucker
280 ml Wasser (lauwarm)

Beim Thema Pizzateig sind meine italienischen Kollegen Anna und Pio in ihrem Element. Welche Zutaten müssen rein? Wie lange muss der Teig aufgehen? Und sollen sie wirklich ihr persönliches Lieblingsrezept verraten? Die Antworten kurz und knapp: 7 Zutaten, so lange wie möglich und aber klar! Mille grazie, ihr beiden! Wer einmal diesen luftig-krossen Pizzaboden gekostet hat, will nie wieder zur TK-Pizza greifen.

Dein Pizzahunger kann keine 2 Stunden warten? Dann ist dieser schnelle Pizzateig OHNE Hefe der Richtige für dich.

- 1 -

Zucker und Hefe in 175 ml lauwarmes Wasser einrühren. Etwa 5 Minuten ruhen lassen, bis die Mischung anfängt leicht zu schäumen. Mehl in eine große Schüssel oder direkt auf die Arbeitsfläche geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Olivenöl und Milch in die Mulde geben und etwas Mehl vom Rand her einarbeiten.



- 2 -

Salz mit restlichem Wasser in einem Glas verrühren. Das Salzwasser nach und nach in die Mulde gießen und mit dem Mehl verkneten.

Original italienischer Pizzateig - Das Grundrezept



- 3 -

Anschließend Hefemischung einfüllen und mit übrigen Zutaten zu einem glatten Teig kneten. Eventuell noch etwas Mehl oder Wasser hinzufügen.



- 4 -

Den Teig zu einem Ball formen. In eine Schüssel legen, mit Folie abdecken und bei Zimmertemperatur mindestens 2 bis 3 Stunden gehen lassen. Der Teig sollte anschließend etwa doppelt so groß sein.



- 5 -

Pizzateig aus der Schüssel auf die bemehlte Arbeitsfläche geben und in 2 gleich große Portionen teilen. Jede Portion nochmal kurz durchkneten und mit einem Nudelholz dünn ausrollen.



- 6 -

Pizzasauce auf dem Boden verteilen, dabei etwa 2 cm Rand frei lassen. Für 15 Minuten bei 200 °C im Backofen backen. Anschließend herausnehmen, mit Lieblingstopping belegen und weitere 10-15 Minuten im Ofen fertig backen. Wer seinen Pizzahunger nicht sofort stillen möchte: Der Pizzateig kann bis zu 3 Monate im TK-Fach aufbewahrt werden.

Dein Pizzateig ist nicht aufgegangen oder bleibt auf der Arbeitsfläche kleben? In meinem großen [Pizzateig Guide](#) verrate ich dir 10 Tipps, wie du ganz einfach zur perfekten Pizza kommst.

Original italienischer Pizzateig - Das Grundrezept