

## Pizza Margherita - das Originalrezept

VORBEREITEN

15  
Min.

ZUBEREITEN

10  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 2 Pizzen

400 g Pizzateig (selbst gemacht oder fertig aus dem Kühlregal)  
300 g Mozzarella  
1 Bund Basilikum  
Salz, Pfeffer

#### Für die Pizzasauce

1 Knoblauchzehe  
450 g geschälte Tomaten aus der Dose  
1 Teelöffel Zucker  
Salz, Pfeffer  
3 Esslöffel Olivenöl

Ok, du hast dich ausgetobt. Hast klassischen Pizzateig durch Low-Carb-Böden ersetzt. Hast Süßkartoffel, Spargel und vielleicht sogar Schokolade als Belag verteilt. Und lecker war's. Aber die Eine kannst du einfach nicht vergessen: Die Pizza Margherita!

Ihre Basis besteht aus dünnem, knusprigen, italienischen Pizzateig. Und belegt wird sie mit Tomatensauce, Mozzarella und ein paar frischen Basilikumblättern. So einfach und so lecker! Ob Zufall oder gutes Marketing – das Originalrezept spiegelt die Farben der italienischen

Flagge wider und stammt natürlich aus Italien.

### Ein paar schnelle Tipps für die Pizza Margherita

#### Der Teig

Fertigteig ist für die schnelle Lösung schon ok. Aber **selbstgemachter Pizzateig** schmeckt einfach besser! Immerhin bildet er die leckere Basis deines herzhaft-zartschmelzenden Belages, da kannst du gar nicht genug Herz reinlegen. Dabei kannst du auch selbst entscheiden, ob du den Klassiker mit Hefe, einem Vollkornteig oder eine schnelle Variante mit Quark und Öl kneten willst.

#### Die Sauce

Frisch ist eigentlich immer besser. Aber bei der **Pizzasauce** kannst du problemlos auf hochwertige **Tomaten aus der Konserve** zurückgreifen. Die frischen Tomaten, die du hier im Supermarkt kaufen kannst, sind häufig nicht aromatisch genug, um eine vollmundige Sauce zu zaubern. Falls du doch mal einen Schwung leckerer, vollreifer Tomaten zuhause hast, haben wir hier die passende Anleitung für dich.

#### Die Temperatur

Pizza mag es heiß! Deutlich heißer als ein konventioneller Backofen leisten kann - da ist nämlich meistens bei 250 °C Schluss. So zum Vergleich: Ein professioneller Pizzaofen erreicht locker 400 °C. Aber keine Sorge, du kannst - ganz nach Bedarf - aufrüsten.

### Das Original selber machen – so funktioniert's

# Pizza Margherita - das Originalrezept



- 1 -

Backofen auf 250 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen und mit vorheizen.

- 2 -

Für die Sauce Knoblauch schälen und fein hacken. Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen. Knoblauch 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Geschälte Tomaten hinzufügen und zerdrücken. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und 8-10 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen.

- 3 -

Mozzarella in feine Scheiben schneiden. Basilikum in Streifen schneiden. Pizzateig halbieren. Jede Portion ca. 1 cm dick ausrollen. Mit Tomatensauce dünn bestreichen. Mozzarella auf Tomatensauce verteilen.

- 4 -

Pizza einzeln auf Backpapier legen und im heißen Ofen ca. 10 Minuten backen.

- 5 -

Pizza aus dem Ofen holen. Mit Basilikum bestreuen und Salz und Pfeffer würzen.

## Warum heißt sie „Pizza Margherita“?

Wie jeder berühmte Klassiker steckt auch hinter der Pizza Margherita eine gute Geschichte: Ende des 19.

Jahrhunderts besuchte das italienische Königspaar die Stadt Neapel. Königin Margarethe war das französische Essen bei Hofe satt und beauftragte **Raffaele Esposito** diverse Pizzakreationen zum Pallast zu bringen. Die Pizza Marinara mit Tomatsauce, Oregano und extra Knoblauch passte ihr nicht. Die Pizza Napoli mit Anchovis und Oliven konnte auch nicht überzeugen. Aber die Pizza mit Tomatensauce, Mozzarella und Basilikum schmeckte ihr so gut, dass sie Esposito ein Dankeschreiben zukommen ließ. Der Pizzabäcker konnte sich keine bessere Werbung wünschen und **benannte seine Erfolgspizza prompt nach der Königin „Margherita“**.

So zumindest der Mythos. Inzwischen bestehen erhebliche Zweifel an Details und Ablauf der Entstehungsgeschichte. Als sicher gilt: Die Pizza Margherita stammt aus Neapel und ist nach wie vor eine der beliebtesten Pizza-Klassiker weltweit.

## Wieviele Kalorien stecken in der Pizza Margherita?

Zuerst die gute Nachricht: Die Pizza Salami oder Quattro Stagioni ist kalorienreicher. Aber es wird dich kaum überraschen, dass die Margherita mit **rund 900 kcal pro Pizza** nicht besonders figurfreundlich daherkommt.

ABER: Wenn du deine Pizza selber machst, kannst du natürlich Zucker- und Fettgehalt beeinflussen. Du kannst deine Margherita beispielsweise mit einem Low-Car-Boden und eigener Pizzasauce schlanker machen. Weniger Käse und stattdessen eine großzügige Portion Basilikum – schon hast du viele Kalorien gespart.

## Noch mehr Pizza-Inspiration