

Pizzabrötchen – So gelingen sie wie bei deinem Lieblings-Italiener

VORBEREITEN

140
Min.

ZUBEREITEN

30
Min.

NIVEAU



Zutaten für 32 Brötchen

500 g Mehl
12,5 g Frischhefe
6 Esslöffel Olivenöl
6 Esslöffel Milch
15 g Salz
1 Teelöffel Zucker
300 ml Wasser

Hin und wieder muss es sein. Du musst deine guten Vorsätze bei Seite schieben, deinem Verlangen nachgeben und deine Pizzasucht stillen. Der verführerisch duftende Hefeteig, der seinen warmen Duft verströmt, benebelt sofort die Sinne. Er lässt dich an nichts anderes mehr denken als: PIZZA, PIZZA, PIZZA! Bis du sie endlich bekommst.

Doch die eigentlichen Stars beim Gang zum Italiener sind manchmal gar nicht die Pizzen selbst, sondern ihre kleinen, kugeligen Verwandten. Noch dampfend kommen sie heiß gebacken, mit leichter Bräune aus dem Pizzaofen: Fluffig, warm und mit dem Geschmack von frischem Hefeteig – kleine Pizzabrötchen können einfach alles.

Ganz schlicht, aus klassischem Pizzateig geformt und meist mit Kräuterbutter serviert, verkürzen die Mini-Brötchen die Wartezeit, werden zur Hauptmahlzeit für den kleinen Hunger oder sie werden mit allen geteilt – eine Tüte und jeder greift zu.

Pizzabrötchen gehören zu den kleinen, einfachen Dingen, die miese Tage retten können. Sie zaubern dir unweigerlich ein Lächeln ins Gesicht und machen vom Fleck weg glücklich. Und weil das so ist und die kleinen Dinger – obwohl sie so simpel sind – so unglaublich gut schmecken, wird es nun Zeit, den Pizzateig selbst in die Hand zu nehmen:

Mit wenigen Zutaten, einem Originalrezept für italienischen Pizzateig und ein paar Tricks und Kniffen für selbstgemachten Hefeteig gehen die Mini-Brötchen leicht von der Hand und schmecken so, wie du es von deinem Lieblingsitaliener kennst.

Das Grundrezept – so gelingen deine Pizzabrötchen wie beim Italiener

Pizzabrötchen bestehen aus klassischem Pizzateig, der mit frischer Hefe angesetzt wird.

Und so geht's:

- 1 -

Für den Teig 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.

Pizzabrötchen – So gelingen sie wie bei deinem Lieblings-Italiener



- 2 -

Anschließend Hefemischung einfüllen und grob unterrühren.



- 3 -

Salz mit restlichem Wasser in einem Glas verrühren. Das Salzwasser in mit in die Schüssel geben und mit den anderen Zutaten zu einem glatten Teig kneten.

- 4 -

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

- 5 -

Ofen auf 200 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier

auslegen.

- 6 -

Pizzateig erneut auf der bemehlten Arbeitsfläche durchkneten. Teig vierteln und zu 4 gleichgroßen Rollen formen. Jede Rolle mit einem Messer in 8 Brötchen schneiden und leicht mit Mehl bestäuben.



- 7 -

Mit etwas Abstand auf dem Backblech verteilen und ca. 15 Minuten im Ofen backen, bis die Brötchen beginnen sich leicht bräunlich zu färben.



Fertige Pizzabrötchen, frisch aus dem Ofen

Portionsgröße und Kalorien

Der Hefeteig, der für Pizza sowie Pizzabrötchen verwendet wird, hat **ca. 305 kcal auf 100 g** und durch die

Pizzabrötchen – So gelingen sie wie bei deinem Lieblings-Italiener

Verarbeitung von reichlich Mehl einen **hohen Kohlenhydratanteil** (ca. 44 g pro 100 g Teig). Für Low Carber also nicht gerade erste Wahl.

Doch die kleinen Brötchen **machen satt** und sind optimal geeignet um auch mehrere Leute zu verköstigen. Wie viele Brötchen du pro Person bzw. als 1 Portion rechnen solltest, hängt zum einen davon ab, wie groß oder klein du deine Brötchen machst, zum anderen zu welchem Zweck du sie servierst. Möchtest du sie zum Salat oder als kleinen **Appetizer** reichen, sollten **4-5 kleine Brötchen pro Person** ausreichend sein. Möchtest du dich **darin satt essen**, können es auch gut und gerne mal **7-8 kleine Brötchen für 1 Person sein**. Dein Appetit spielt dabei natürlich auch noch eine nicht ganz unwichtige Rolle.

Backzeit – so werden die Brötchen fluffig und knusprig

Bei **200 °C Ober- und Unterhitze** oder alternativ **180 °C Heißluft**, brauchen deine klassischen Pizzabrötchen, im vorgeheizten Ofen **ca. 15 Minuten** Zeit zum Backen. Dabei plustern sie sich, dank des kleinen Helferleins Hefe, so richtig schön auf. Wenn du deine Brötchen deutlich **größer lässt oder sie füllst**, kann sich die **Backzeit um 5-10 Minuten verlängern** (die genaue Backzeit ist natürlich bei großen sowie kleinen Brötchen, auch immer vom Ofen abhängig). Fertig sind sie, wenn sie sich an der Oberseite leicht bräunlich färben.

Pizzabrötchen – was schmeckt dazu?

Kräuterbutter – die passt immer! Klingt langweilig, ist aber der absolute Klassiker zu den frischen Pizzabrötchen. Außerdem kannst du sie super schnell und einfach selber machen. Da du nur Zutaten benötigst, die meist im Hause sind, kannst du die aromatische Butter auch spontan schnell aus dem Hut zaubern. **Kalte Butter** nach Geschmack mit **Salz, getrockneten und frischen Kräutern nach Wahl** (z.B. Basilikum, Oregano oder Kräuter der Provence) und wenn du magst, etwas **Knoblauchgewürzpulver** cremig rühren. Fertig ist sie schnelle Kräuterbutter.

Alternative zur Butter: **Aioli**. Ob gekauft oder selbstgemacht – die aromatische Knoblauchmayonnaise passt wie ‚Faust aufs Auge‘ zum frisch gebackenen Hefeteig. Würzig, cremig und super zum Dippen. Mehr braucht es zu den kleinen Brötchen eigentlich nicht. Die

Kombination mit selbstgemachter Mayo ist kaum zu schlagen.

Natürlich sind auch andere Dips und Saucen, passende Partner für heiße Pizzabrötchen. Selbstgemachter Hummus oder Pesto – einfach eintunken und genießen.

Am besten schmecken die frischen Brötchen natürlich einfach pur oder als Sättigungsbeilage zu einem knackigen Salat. Auch zu cremigen Suppen aus Tomate und Co. sind sie köstlich.

Pizzabrötchen füllen

Fülle deinen Hefeteig nach Herzenslust: Genau wie du Pizza belegen kannst, kannst du Pizzabrötchen füllen. Dabei ist **Käse** für den richtigen Schmelz natürlich besonders wichtig. Mit welchem Käse gefüllt wird entscheidest du: Ob klassisch italienisch mit cremigem Mozzarella, englischem Cheddar, würzigem Gouda oder herzhaftem Emmentaler – sie alle peppen die kleinen Brötchen auf.

Neben Käse kannst du den Teig auch mit deinen liebsten Pizzazutaten befüllen: Thunfisch, getrocknete Tomaten, Schinken, Pesto – erlaubt ist alles was dir schmeckt und wonach dir der Sinn steht.

Knoblauch-Liebhaber können ihre Pizzabrötchen statt sie zu füllen, vor dem Backen auch mit aromatischer Knoblauchbutter bestreichen:

Pizzabrötchen einfrieren

Du möchtest für alle Eventualitäten und Spontanbesuche perfekt vorbereitet sein und dafür immer ein paar Pizzabrötchen parat haben? Kein Problem. **Du kannst die kleinen Brote super einfrieren**. Einfrieren klappt auch mit gefüllten Brötchen, das beste Ergebnis erzielst du allerdings mit **ungefüllten Brötchen**.

Wenn du schon von Beginn an weißt, dass du Brote einfrieren möchtest, solltest du sie im Ofen **nur anbacken** statt sie braun und knusprig werden zu lassen. **Backe sie nur halb so lang** (ca. 5-7 Minuten) und achte darauf, dass der **Teig hell bleibt**. Nimm die Brötchen schon heraus, bevor sie beginnen zu bräunen – so werden sie beim späteren Aufbacken nicht steinhart, sondern fluffig und leicht, **als wäre der Teig frisch gemacht**.

Pizzabrötchen – So gelingen sie wie bei deinem Lieblings-Italiener

Hast du die Brötchen angebacken, lass sie **vollständig auskühlen**. Lege die **Brötchen in einer Lage in eine Frischhaltebox**. Darüber kommt eine Lage **Alufolie**. Darauf dann wieder eine Lage Brötchen. So kannst du die Box Schicht für Schicht randvoll mit den kleinen Brötchen füllen. Dicht verschließen und ab ins Eisfach.

Wenn du sie dann essen möchtest, kannst du die gefrorenen Brötchen bei den bekannten **180 °C Umluft im Ofen fertig aufbacken**.

Schnelle Pizzabrötchen ohne Hefe

Lust auf selbstgemachte Pizzabrötchen, aber keine Zeit auf den Hefeteig zu warten? Mit einem einfachen Quark-Ölteig lassen sich ganz ohne Hefe, innerhalb einer halben Stunde, frische Pizzabrötchen zaubern. Eine leckere Alternative, wenn es mal schnell gehen muss.