# Pizzateig Rezept mit luftigem Rand und wenig Hefe

**Zubereitungszeit:** 25 min

**Kochzeit:** 32 min

**Portionen:** 4 Personen

## Zutaten (für 4 Pizzen Ø 28 cm)

500 g Pizzamehl Type 00 (ersatzweise Type 405)

325 ml kaltes Wasser

2 g Trockenhefe

12 g Fuchs Meersalz grob

1 Esslöffel natives Olivenöl extra

Hartweizengrieß zum Ausbreiten

400 g passierte Tomaten

1 Teelöffel Fuchs Oregano gerebelt

1 Teelöffel Ostmann Let's Do Pizza

0.5 Teelöffel Ostmann Knoblauch granuliert

250 g Mozzarella, abgetropft und gewürfelt

## Zubereitung vom Pizzateig

1.

## Teig mischen

Löse die Trockenhefe in 50 ml des kalten Wassers auf. Vermenge Mehl und Salz in einer großen Schüssel und gieße das restliche Wasser sowie das Hefewasser dazu.

Rühre alles mit einem Löffel zu einem groben, klebrigen Teig ohne trockene Mehlstellen. Es wird noch nicht geknetet. Decke die Schüssel ab und lass sie 30 Minuten stehen.

2.

## Falten statt kneten

Gib das Olivenöl dazu und falte den Teig in der Schüssel: Zieh ihn mit nasser Hand an einer Seite hoch und schlage ihn zur Mitte. Dreh die Schüssel und wiederhole das acht- bis zehnmal.

Wiederhole diesen Vorgang nach 30 Minuten noch zweimal. Der Teig wird dabei von klebrig zu glatt und glänzend – ganz ohne Maschine.

3.

## Kalt gehen lassen

Stelle den Teig abgedeckt für 22 Stunden in den Kühlschrank. In der Kälte arbeitet die Hefe langsam weiter und bildet die Aromen aus, die eine Schnellgare nicht liefert.

Nimm ihn zwei Stunden vor dem Backen heraus, teile ihn in vier Stücke, forme straffe Kugeln und lass sie abgedeckt bei Zimmertemperatur weitergehen.

4.

## Ofen und Sauce vorbereiten

Heize den Ofen mit Backstahl, Pizzastein oder umgedrehtem Blech mindestens 45 Minuten auf höchster Stufe vor – 250 bis 300 °C Ober-/Unterhitze.

Verrühre die passierten Tomaten mit dem Oregano, dem Ostmann Let's Do Pizza und dem Ostmann Knoblauch granuliert. Die Sauce wird nicht gekocht, sie gart auf der Pizza.

5.

## Ausbreiten und backen

Lege eine Teigkugel in Hartweizengrieß und drücke sie von der Mitte nach außen flach, den äußeren Zentimeter dabei aussparen. Zieh den Teig dann über die Handrücken auf 28 Zentimeter aus – so bleibt die Luft im Rand.

Belege dünn mit Sauce und Mozzarella und backe jede Pizza sechs bis acht Minuten, bis der Rand gebläht und fleckig gebräunt ist. Beim Herausnehmen sofort servieren.

## Zusatztipp: Pizzateig selbst machen und vorbereiten

Wenn es schnell gehen muss, funktioniert der Teig auch mit 7 g Trockenhefe und zwei Stunden Gare bei Zimmertemperatur. Er wird brauchbar, aber weniger aromatisch und der Rand bleibt flacher – die 24 Stunden lohnen sich wirklich.

Für einen Kräuterteig knetest du einen Teelöffel italienische Kräuter direkt in den Teig ein. Frisches Basilikum kommt dagegen erst nach dem Backen auf die Pizza, sonst verbrennt es.

Meal Prep: Fertig geformte Teigkugeln lassen sich einzeln eingefroren drei Monate lagern. Über Nacht im Kühlschrank auftauen und zwei Stunden akklimatisieren lassen, dann sind sie wie frisch.

## Häufige Fragen zum Pizzateig

Wie lange kann Pizzateig im Kühlschrank bleiben?

Dieser Teig ist für 22 bis 24 Stunden im Kühlschrank gemacht, er verträgt aber auch bis zu 48 Stunden. Je länger er kalt geht, desto aromatischer wird er und desto leichter lässt er sich ausziehen. Hol ihn immer zwei Stunden vor dem Backen heraus.

Welches Mehl ist das richtige für Pizzateig?

Am besten italienisches Pizzamehl Type 00. Es ist fein vermahlen und enthält viel Klebereiweiß, dadurch wird der Teig elastisch und der Rand luftig. Weizenmehl Type 405 funktioniert auch, der Teig ist dann etwas weniger dehnbar.

Kann ich frische Hefe statt Trockenhefe nehmen?

Ja. 2 g Trockenhefe entsprechen etwa 6 g frischer Hefe. Löse sie genauso im kalten Wasser auf, alles andere bleibt gleich.

Geht das auch ohne Pizzastein?

Ja. Heize ein umgedrehtes Backblech 45 Minuten mit auf höchster Stufe vor und schiebe die Pizza mit Backpapier darauf. Der Boden wird nicht ganz so knusprig wie auf Stein oder Backstahl, aber deutlich besser als auf einem kalten Blech.

Was kann ich aus Pizzateig noch machen?

Aus dem Teig werden auch Pizzabrötchen, Focaccia oder Calzone. Für Pizzabrötchen gibst du einen Esslöffel mehr Wasser in den Teig, damit sie innen weich bleiben.