

Pizzateig mit Hefe - Grundrezept

Uns so wird er gemacht:

Zutaten für 1 Blech:

- 500 g Dinkelmehl (Typ 630)
- 1/2 Würfel frische Hefe
- 300 ml lauwarmes Wasser
- 1 Ei
- 1 TL Zucker
- 2 TL Salz
- 2 TL Olivenöl

Anleitung:

1. 250 g Mehl in eine Schüssel geben. Lauwarmes Wasser und Zucker verrühren. Die Hefe hineinbröseln und unter Rühren vollständig auflösen. Das Hefegemisch nun zum Mehl hinzugießen. Mehl und Flüssigkeit mit der Gabel gut miteinander verrühren. Schüssel mit einem frischen Handtuch bedecken und ca. 15 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
2. Das restliche Mehl, das Salz, das Ei und das Olivenöl zum Vorteig hinzufügen. Nun alles ca. 5 Minuten kräftig mit den Händen oder mit der Küchenmaschine verkneten, bis eine homogene und glatte Teigmasse entstanden ist. Zugedeckt weitere 30-45 Minuten gehen lassen.
3. In der Zwischenzeit den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Das Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig darauf komplett mit einer Teigrolle oder der Hand ausrollen / verteilen. Tipp: Am besten etwas Mehl dafür verwenden, damit der Teig nicht klebt.
4. Nach Belieben belegen und für ca. 20 Minuten im Backofen goldbraun backen.

Der Teig ist wie gesagt wunderbar knusprig. Wer ihn noch dünner und noch knuspriger mag, der kann ihn auch auf zwei Bleche verteilen oder die Menge halbieren.

Für Personen mit HIT sei gesagt: Wer Hefe nicht so gut verträgt, den empfehle ich, auf meinen Quark-Ölteig für Pizza auszuweichen. Dieser ist ebenfalls herrlich knusprig und eine absolut wunderbar leichte Alternative zum Hefeteig. Ihr findet ihn unter der Kategorie "Herzhaftes" als PDF zum Ausdrucken und Abspeichern in meiner Rezeptsammlung.