



Dinkel-Vollkorn-Pizzateig

★★★★

Teige & Massen

Vorbereitungszeit: 20 Min. **Kochzeit:** 10 Min. **Gesamtzeit:** 30 Min. **Schwierigkeitsgrad:** Mittel

Portionen: 2 **Quelle:** malteotten.de

ZUTATEN

150 g Dinkelvollkornmehl

(nicht mit Dinkelmehl Typ 1050 zu verwechseln, geht zwar auch, schmeckt aber etwas "brotiger")

50 g Dinkelmehl Typ 630 (alternativ ersetzen durch Dinkelvollkornmehl)

$\frac{1}{2}$ TL Trockenbackhefe (entspricht ca. 1 gestrichenem herkömmlichen Teelöffel)

1 TL Honig

$\frac{1}{2}$ - **1 TL** Salz

140 ml Wasser (kalt bis lauwarm) am besten abwiegen, da 140 ml schwer abzulesen sind, das Verhältnis aber sehr wichtig für einen guten Teig ist. (Kleiner

Hinweis am Rande: 140 ml = 140 g)

Außerdem

1 EL Polenta (Maisgrieß)

BESCHREIBUNG

IST ER WIRKLICH DER BESTE PIZZATEIG?

Auf jeden Fall mein bester! Außerdem hat er viele Vorteile:

- kein lästiges langes Kneten notwendig
- geringer Zeitaufwand
- lässt sich super vorbereiten
- super bekömmlich und macht lange satt
- kein spezielles Equipment notwendig. Ihr braucht nur Hände, Schüssel und ein Backofen mit Backblech

Das wirklich einzige Manko ist, dass dieser Teig wirklich behutsam verarbeitet werden muss. Also kein Ausrollen! Satt dessen gibt man ihn auf eine gut bemehlte Arbeitsfläche und zieht ihn behutsam langsam in eine kreisrunde Form. Beim ersten Mal wird es vielleicht nicht perfekt, aber wer braucht schon perfektes Aussehen wenn er lecker haben kann?

ZUBEREITUNG

Tag 1: 24 h vor dem Backen

1. In einer Schüssel Dinkelvollkornmehl und Dinkelmehl miteinander vermischen. In einer zweiten Schüssel Wasser, Trockenbackhefe und Honig miteinander verrühren, dann soviel Mehl dazugeben und einrühren, dass eine Masse mit der Konsistenz von Porridge/Haferbrei entsteht. Das sind ca. 100 g, ist aber etwas Tagesformabhängig. Es sollte aber auf keinen Fall zu fest werden! Alles gut mit einer Gabel verrühren, so dass keine Klümpchen vorhanden sind und die Schüssel anschließend mit Frischhaltefolie abdecken. Für ca. 30 Minuten gehen lassen, bis der Vorteig erste Bläschen zeigt.

2. Anschließend das Salz und das restliche Mehl dazugeben und alles kurz zu einem glatten Teig verrühren, ggf. ganz kurz von Hand durcharbeiten, aber nur kurz!

3. Den Teig in eine mit etwas Öl ausgepinselte große Schüssel oder besser luftdicht schließende Dose geben und diese nun für ca. 20 bis 24 h in den Kühlschrank geben. Wenn ihr eine Schüssel verwendet diese bitte sorgfältig mit Frischhaltefolie abdichten.

Tag 2: 30 bis 60 Minuten vor dem Backen

1. Den Teig aus dem Kühlschrank holen. Er sollte inzwischen deutlich aufgegangen sein. Vorsichtig aus der Schüssel lösen und auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben. Gefühlvoll in zwei Hälften teilen und jede vorsichtig rund wirken (Bitte schaut euch dazu Youtube Videos an, ich kann das wirklich wahnsinnig schlecht erklären xD oder ich mache einfach selbst eines... irgendwann...) Die Teiglinge kurz abdecken und währenddessen alle anderen Sachen vorbereiten. Den Backofen jetzt 30 Minuten lang vorheizen auf ca. 250 °C Pizzastufe oder Ober-/Unterhitze (siehe Tipps oben), dabei das Backblech auf unterstem Schieber mit vorheizen.

2. Den Teig vorsichtig auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche rund formen, dabei den Teig mit beiden Händen schrittweise auseinander schieben, um 90 ° drehen und in die andere Richtung arbeiten (erfordert etwas Übung, einfach ausprobieren) und die Pizza so rund formen. So bekommt die Pizza später einen dünnen Boden und einen dickeren Rand. Die fertig geformte Pizza vorsichtig auf ein mit Polenta bestreuten Teigschieber legen oder ein Brett (siehe Tipps oben), um die Pizza so gleich in den Ofen gleiten zu lassen.

3. Die Pizza dünn mit Tomatensauce bestreichen und nach Wunsch belegen (weniger ist mehr!) und anschließend behutsam auf das heiße Backblech gleiten lassen.

4. Pizza für ca. 6 bis 8 Minuten bis zur gewünschten Bräunung backen und anschließend genießen

NOTIZEN

PIZZA FRAGE- UND ANTWORTRUNDE

WIE BEKOMMT MAN EINEN KNUSPRIGEN BODEN?

Dafür gibt es einen einfachen Trick.

Den Backofen auf Ober-/Unterhitze bei einer möglichst hohen Temperatur vorheizen. Generell gilt so heiß wie möglich. Ich gehe generell von 250 °C aus, weniger ist aber auch kein Problem, und mehr sowieso nicht. Beim Vorheizen unbedingt das Backblech auf unterster Schiene mit vorheizen! Und zwar am besten für 25-30 Minuten!

Damit ist schon ein guter Grundstein gelegt, aber noch eine Sache rettet euch vor matschigem Teig. Mein absoluter Geheimtipp: Polenta

Die streut ihr am besten auf einen Teigschieber (wenn ihr häufiger Pizza backt ist das absolut empfehlenswert) oder ein ausreichend großes Schneidebrett und gebt den fertig geformten Teig vorsichtig darauf. Nehmt soviel, dass der Boden überall etwas abbekommt, aber auch nicht zu viel. Brett oder Schieber jetzt einmal kurz „bewegen“ um sicherzugehen, dass der Teig nicht daran klebt. Sonst gibt es später eine große Sauerei, wenn ihr versucht die Pizza in den Ofen zu geben und sie kleben bleibt. Alles schon gehabt.

WAS NIMMT MAN ALS SAUCE?

Früher habe ich immer gerne Saucen gekocht, aber seit längerem bin ich dazu übergegangen die Aromen deutlich zu minimieren.

Einfach passierte Tomaten (Passata), zerstückeltes Tomatenfruchtfleisch (Polpa) oder von Hand zermatschte geschälte Tomaten mit einer Prise Salz und einem winzigen Schuss Olivenöl und Knoblauch verrühren. Dabei gilt grundsätzlich je qualitativ hochwertiger das Ausgangsprodukt, desto besser der Geschmack. Vor allem die Glasflaschen sind super praktisch zwecks Haltbarkeit. 2-3 EL reichen vollkommen für eine einzelne runde Pizza. Die Schicht sollte auch wirklich nur dünn sein,

WAS ZUERST AUF DIE PIZZA?

Es gilt: Cheese first! Okay, also zuerst die Sauce, dann der Käse. So stellt man auch gleich sicher, dass von dem Belag

nichts runterrutscht. Also erst 2-3 EL Sauce verteilen, dann den Käse (egal ob Gouda, geriebener Mozzarella oder sonstwas) und zuletzt der Rest. Aber Achtung bei frisch geschnittenem Mozzarella oder gar Büffelmozzarella, die beiden bringen sehr viel Flüssigkeit mit sich, daher solltet ihr den Belag dann deutlich reduzieren.

WIE PERFEKT BACKEN?

Wer Glück hat, dessen Backofen verfügt über eine spezielle Pizzastufe, also starke Unterhitze mit Umluftfunktion. Wenn man sie hat, sollte man sie auch ruhig nutzen. Aber wenn nicht, dann ist das auch kein Drama. Einfach wie gewohnt bei Ober-/Unterhitze vorheizen (mit Backblech) und nach ca. 3-4 Minuten backen auf Heißluft wechseln und so zu Ende backen. Für die nächste Pizza dann aber auch wieder zurückwechseln!

NÄHRWERT

Portionsgröße: 1 Kalorien: 349 kcal Fett: 1,8 g Kohlenhydrate: 66,7 g Zucker: 2 g Fasern: 6,2 g Eiweiß: 13,4 Cholesterin: 0 mg