



# Pizza selber machen: Das Grundrezept für den perfekten Pizzateig

## Das Grundrezept für Pizzateig

 Leicht  4 Portionen  30 min.



Das Geheimnis einer guten Pizza ist der Teig. Dieses einfache Teigrezept ist die Basis für unendlich leckere Pizzavielfalt.

Es gibt wohl kein Gericht, das die meisten Menschen so sehr mit Italien in Verbindung bringen, wie Pizza. Sie ist das Symbol der italienischen Küche – und gleichzeitig ein globaler Exportschlager. Dabei ist Pizza eine Meisterin der Bescheidenheit: im Grunde nicht mehr als ein würzig belegter und gebackener Hefeteigfladen. Aber es ist diese Einfachheit der Zubereitung in Verbindung mit ausgewählten Zutaten, die so typisch für die italienische Küche sind.

**Jetzt loslegen und Pizzateig selber machen!**

## Zutaten

250 g Mehl (und ein bisschen Mehl zum Bestäuben)  
Etwa 1/2 TL Salz  
Etwa 10 g frische Hefe (oder eine Packung Trockenhefe)  
120 ml Wasser (lauwarm)  
Olivenöl zum Einfetten

## Schritt 1: Den Pizzateig herstellen

Das Mehl und Salz in eine große Schüssel füllen und eine Mulde in die Mitte drücken. Wenn du das Mehl für deine Pizza in die Schüssel siebst, wird der Teig noch geschmeidiger. Die Hefe mit einer Gabel im Wasser zerdrücken und dann die Mischung in die Mulde gießen. (Die Trockenhefe bitte vorher mit Mehl und Salz vermischen und dann das Wasser hinzugießen.) Die Mischung kann nun mit der Hand oder mit einem Holzlöffel zu einem weichen und gleichmäßigen Teig verarbeitet werden. Ist der Teig klebrig, kannst du noch etwas Mehl dazu geben. Anschließend den Teig auf einer bemehlten Arbeitsplatte ungefähr zehn Minuten geschmeidig kneten. (Bei einer Küchenmaschine oder einem Handmixer die Knethaken nehmen und etwa fünf Minuten kneten.) Dann den Teig zu einer Kugel formen und in eine leicht mit Olivenöl gefettete Schüssel legen. Die Schüssel mit einem Geschirrtuch abdecken und an einem warmen Ort stellen, wo der Teig für etwa 1 Stunde gehen kann. Das Volumen sollte sich ungefähr verdoppeln. Dann drückst du den Teig mit der Hand flach und rollst ihn mit einem Nudelholz auf einer bemehlten Arbeitsplatte aus. Der Pizzaboden sollte etwa einen halben Zentimeter dick sein. Dann den Pizzaboden auf ein Backblech mit Öl und Backpapier legen. Jetzt kannst du die Pizzasauce und Belag auf deiner Pizza verteilen – zum Beispiel bei einer Pizza mit Sardellen. Wichtig ist, einen Rand von 1-2 cm zu lassen.

## Schritt 2: So wird deine Pizzateig kreisrund

Einen Pizzateig so kreisrund wie beim Italiener – den möchten viele auch bei ihrer selbstgemachten Pizza haben. Das erfordert ein bisschen Übung. Hier zeigen wir dir zwei Möglichkeiten. Mit dem kleinen Nudelholz: Am besten du nimmst ein möglichst kleines Nudelholz und rollst den Pizzateig rundherum von der Mitte zum Rand aus. Mit der Schwerkraft: Du greifst den Teig mit beiden Händen am Rand und hebst ihn hoch. Dabei zieht er sich dank der Schwerkraft nach unten. Jetzt den Teig durch Umgreifen ein paar Mal rundherum drehen – so als würdest du ein Autolenkrad in einer Kurve ständig umgreifen. Italienische Pizzabäcker (Pizzaioli) machen es so ähnlich. Nur, dass sie den Teig über den Handrücken ziehen und in der Luft schnell waagerecht drehen. Geschmacklich gibt es übrigens keinen Unterschied zwischen einer runden, eckigen oder wolkenförmigen Pizza. Das Auge isst zwar immer mit, aber viel wichtiger sind das

richtige Rezept und gute Zutaten. Diese Einstellung weiß man gerade in Italien besonders zu schätzen. Genauso wie ein kühles Bier zur Pizza oder andere Getränke, die Kohlensäure enthalten. Zur original italienischen Pizza gehört also kein Wein! Höchstens ein weißer Schaumwein. Cin cin!

### **Schritt 3: Lieber weniger Zutaten für den Belag nehmen**

Die Grundlage einer guten Pizza ist ein guter Hefeteig. Darauf gehört eine würzige Pizzasauce aus Tomaten und der Pizzabelag – klassischerweise aus Olivenöl, Tomaten und Mozzarella. Selbstverständlich gibt es Pizza in unzähligen Variationen mit Fisch, Fleisch und Gemüse. Man sollte nur darauf achten, dass man nicht zu viele Zutaten für Ihren Pizzabelag nimmt. So kommt jede einzelne Zutat besser zur Geltung und der Teig matscht nicht. Mehr als fünf Zutaten sollten es nicht sein. Beim Rezept für Pizza mit Sardellen reichen diese vier: Tomaten, Mozzarella, Sardellen und Provolonekäse.

Diese und weitere leckere Rezeptideen findest du auf:

[www.orodiparma.de/italienische-rezepte](http://www.orodiparma.de/italienische-rezepte)