

# ONE AND ONLY PIZZATEIG

Ergibt 3-4 Pizzen

## Sleepover Version (aka. die bessere Version)

500g Weizenmehl (Typ 550)  
7g Salz (= 1 TL)  
350g Wasser, kalt  
5g frische Hefe

## Sauerteig Version:

500g Weizenmehl (Typ 550)  
7g Salz (= 1 TL)  
320g Wasser, kalt  
100g Sauerteig

## Hangry-Version:

(Für Mama: hangry = when you are so hungry that your lack of food causes you to become angry)  
500g Weizenmehl (Typ 550)  
7g Salz (= 1 TL)  
350g Wasser, lauwarm  
1/2 Würfel Hefe oder 1 Pck. Trockenhefe

Die Video-Anleitung, wo ich zeige, wie man die Pizzaböden formt, findest du auf meinem Instagram @anna.fronek

## Sleepover Version:

- 1) Die Hefe im Wasser verrühren, sodass sie sich auflöst.
- 2) Alle Zutaten in einer Küchenmaschine 8-10 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. (Oder eben die Hände teigig machen)
- 3) In eine mit etwas Öl benetzte Schüssel umfüllen, abdecken und 3 Stunden bei Raumtemperatur stehen lassen.
- 4) Einmal pro Stunden eine Hand mit Wasser befeuchten und den Teig „dehnen und falten“. Dazu den Teig am Rand hochziehen und über die Mitte zurück auf den Teig legen. Die Schüssel um 90 Grad drehen und wiederholen bis man einmal rundum ist, also vier mal dehnen und falten.
- 5) Nun den Teig abgedeckt in den Kühlschrank stellen und über Nacht chillen lassen.
- 6) Am nächsten Tag rausholen und in 235g (bzw. 3-4) Portionen aufteilen, zu Kugeln formen, leicht mit Öl benetzen. Mit Folie abdecken und auf einem bemehlten Blech 1 Stunde bei Raumtemperatur gehen lassen.
- 7) Währenddessen den Ofen, am besten mit einem Pizzastein eine Schiene über der Mitte, 45-60 Minuten so heiß es geht aufheizen (Umluft oder Ober-Unterhitze). Wenn du keinen Pizzastein hast, heize das Backblech mit vor.
- 8) Die letzten 10 Minuten den Grill anmachen.

- 9) Einen Pizzaschieber oder Schneidebrett großzügig mit Hartweizengrieß oder Mehl bestäuben, die Pizza auf der Arbeitsfläche formen, auf den Pizzaschieber legen, belegen und auf den heißen Pizzastein/Backblech schieben.
- 10) Grill ausmachen (→ wieder Umluft oder Ober-Unterhitze) und 2-5 Minuten backen, oder bis sie in deinen Augen perfekt aussieht.
- 11) PIZZA!

### Sauerteig Version:

In der Früh nimmst du deinen Sauerteig aus dem Kühlschrank und gehst wie folgt vor:

Wiege **50g Sauerteig** davon ab und gib diese in ein neues, sauberes Gefäß. (Was übrig bleibt kann weg)

Nun füge diesem hinzu:

**50g Vollkornmehl**

**50g warmes Wasser**

Abgedeckt 3-4 Stunden bei Raumtemperatur stehen lassen.

Das ist dein **Sauerteigstarter**.

Für diese Rezept brauchst du 100g Sauerteigstarter.

Die 50g, die übrig bleiben, wieder in ein sauberes Glas umfüllen,

**50g Vollkornmehl**

**50g Wasser** hinzufügen und im Kühlschrank aufbewahren.

So geht dir dein Sauerteig niemals aus.

Nun ist er gefüttert und überlebt so eine Woche im Kühlschrank, bis du ihn wieder füttern musst.

Wie du den Sauerteig im Kühlschrank am Leben erhältst, erkläre ich ausführlich im Rezept „Sauerteig Ansatz“.

- 1) Alle Zutaten in einer Küchenmaschine 8-10 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. (Oder eben die Hände teigig machen)
- 2) In eine mit etwas Öl benetzte Schüssel umfüllen, abdecken und 3 Stunden bei Raumtemperatur stehen lassen.
- 3) Einmal pro Stunden eine Hand mit Wasser befeuchten und den Teig „dehnen und falten“. Dazu den Teig am Rand hochziehen und über die Mitte zurück auf den Teig legen. Die Schüssel um 90 Grad drehen und wiederholen bis man einmal rundum ist, also vier mal dehnen und falten.
- 4) Nun den Teig abgedeckt in den Kühlschrank stellen und über Nacht chillen lassen.

- 5) Am nächsten Tag rausholen und in 235g (bzw. 3-4) Portionen aufteilen, zu Kugeln formen, leicht mit Öl benetzen. Mit Folie abdecken und auf einem bemehlten Blech 1 Stunde bei Raumtemperatur gehen lassen.
- 6) Währenddessen den Ofen, am besten mit einem Pizzastein eine Schiene über der Mitte, 45-60 Minuten so heiß es geht aufheizen (Umluft oder Ober-Unterhitze). Wenn du keinen Pizzastein hast, heize das Backblech mit vor.
- 7) Die letzten 10 Minuten den Grill anmachen.
- 8) Einen Pizzaschieber oder Schneidebrett großzügig mit Hartweizengrieß oder Mehl bestäuben, die Pizza auf der Arbeitsfläche formen, auf den Pizzaschieber legen, belegen und auf den heißen Pizzastein/Backblech schieben.
- 9) Grill ausmachen (-> wieder Umluft oder Ober-Unterhitze) und 2-5 Minuten backen, oder bis sie in deinen Augen perfekt aussieht.
- 10) PIZZA!

#### Hangry-Version:

- 1) Die Hefe im Wasser verrühren, sodass sie sich auflöst.
- 2) Alle Zutaten in einer Küchenmaschine oder von Hand 8-10 Minuten zu einem glatten Teig verkneten.
- 3) In eine mit etwas Öl benetzte Schüssel umfüllen, abdecken und 1-4 Stunden bei Raumtemperatur stehen lassen, bis der Teig deutlich an Volumen zugenommen hat.
- 4) In 235g Portionen aufteilen, zu Kugeln formen, leicht mit Öl benetzen. Mit Folie abdecken und auf einem bemehlten Blech 30-45 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen.
- 5) Den Ofen, am besten mit einem Pizzastein oder einem Backblech eine Schiene über der Mitte, 45-60 Minuten so heiß es geht aufheizen (Umluft oder Ober-Unterhitze). Die letzten 10 Minuten den Grill anmachen.
- 6) Einen Pizzaschieber oder Schneidebrett großzügig mit Hartweizengrieß oder Mehl bestäuben, die Pizza auf der Arbeitsfläche formen, auf den Pizzaschieber legen, belegen und auf den heißen Pizzastein/Backblech schieben.
- 7) Grill ausmachen (-> wieder Umluft oder Ober-Unterhitze) und 2-5 Minuten backen, oder bis sie in deinen Augen perfekt aussieht.
- 8) PIZZA!

## **Ein Paar Infos zum Sauerteig und längeren Gehzeiten:**

Du fragst dich jetzt vielleicht „Warum sollte ich die gemütliche Version machen, wenn's auch schneller geht“?

Durch die längeren Lager-/Gehzeiten hat der Teig mehr Zeit um Geschmack zu entwickeln und er wird besser verträglich/verdaulich, da die enthaltene Phytinsäure abgebaut wird, welche zu Bauchweh und Magen-Darmbeschwerden führen kann.

(Abgesehen davon, bin ich ein kleiner Nerd und finde es irgendwie cooler, das Prozedere über zwei Tage zu ziehen.)

Ich persönlich merke den Unterschied sehr stark, ob mein Teig über Nacht geht oder nur wenige Stunden, was die Verträglichkeit betrifft.

Wenn du darüber noch mehr Details wissen möchtest, kannst du z.B. hier nachlesen <https://www.hr-fernsehen.de/sendungen-a-z/alles-wissen/sendungen/bekoemmliches-brot-durch-slow-baking,slow-baking-102.html>

„**Phytinsäure** zählt zu den bioaktiven Substanzen. Phytin speichert wichtige Mineralstoffe und Spurenelemente, um sie dem Getreidekeimling zum Wachsen zur Verfügung zu stellen.

Phytin hemmt bei der Verdauung die Freisetzung von Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen, indem es diese Stoffe komplex bindet und außerdem Verdauungsenzyme blockiert. Nur das Enzym Phytase kann das Phytin aufspalten und die Nährstoffe freisetzen.

In Brotgetreiden ist zwar Phytase enthalten, kann aber nur durch lang einwirkende Feuchtigkeit im Korn bzw. Mehl aktiviert werden. Lange Quellzeiten und die Versäuerung von Roggenteigen sind daher wichtig, da auch die Milchsäurebakterien an der Phytasefreisetzung mitwirken. Je dunkler das Mehl (je höher die Mehltypen), umso wichtiger wird eine ausreichende Quellung und Säuerung, da der Phytin Gehalt zum Kornrand zunimmt.

Nach 10-12 Stunden Quellzeit bei ca. 20°C ist sämtliches Phytin abgebaut. Auch die Arbeit mit Sauerteig führt durch die lange Teigführung zu einer ausreichenden Phytinreduzierung.“

(Quelle: <https://www.baeckerlatein.de/phytin/>)

## **Die Bäckerei Ebner schreibt zu diesem Thema auch:**

„Der Sauerteig macht den Unterschied!

Wodurch unterscheidet sich Sauerteigbrot von einem Brot mit künstlicher Säure?

Die Sauerteigbrote haben in Bezug auf den Nährwert wesentliche Vorteile, da in den Sauerbrotten die Mineralien bioverfügbar sind.

Nur im Sauerteig und im Keimprozess wird die Phytinsäure, die das Getreidekorn umgibt, abgebaut. Unser menschlicher Organismus selbst ist dazu nicht in der Lage. Hier liegt der wichtigste Unterschied zwischen Sauerteigbrot und Broten mit künstlichen Säuren. Darum essen sie am besten nur Brot, das zu 100% mit natürlichem Sauerteig versäuert wurde.“

(Quelle: <https://www.ebner-brot.de/brot/>)