

# Sauerteigpizza, das Grundrezept.



REZEPT & FOTO VON  
SAUERTEIGKULTURLINZ



## TIPPS VON SAUERTEIGKULTURLINZ

Der Teig ist fertig geknetet, wenn er glatt und „sprunghaft“ ist und seine Form nach dem Drücken/Ziehen mit dem Handballen wieder einnimmt bzw. wieder in Richtung Ausgangslage zurückspringt. Besteht der Teig auch den anschließenden Fenstertest, ist er fertig.

Beim Fenstertest wird der Pizzateig mit den Finger und Daumen auseinander gezogen. Zeigt sich eine dünne, glatte Membran, die einer matten Fensterscheibe gleicht, dann ist der Teig fertig geknetet. Sind noch dickere Schlieren zu sehen oder reißt der Teig sehr schnell, dann muss weitergeknetet werden.

Je nach Raumtemperatur und Stärke des Sauerteiges kann die Rastzeit des Pizzateiges (3 h) variieren. Grundsätzlich sollte sich der Teig um ca. 70–100 % vergrößern, also fast verdoppeln. Ebenfalls sollten im Teig Bläschen zu sehen sein. Diese sollten auch im Teig bleiben, darum wird der Teig nur zu Beginn des Rezeptes geknetet.

Die Teiglinge im Kühlschrank an die kälteren Stellen geben, z.B. über dem Obstfach. Die kühleren Temperaturen bremsen die Fermentation, somit kann der Pizzateig bis zu vier Tagen im Kühlschrank verweilen.

## FÜR DEN TEIG

470 g Pizzamehl  
80 g Weizenvollkornmehl  
320 g Wasser  
220 g Weizensauerteig  
10 g Salz

## FÜR DEN BELAG

frei wählbar und  
je nach Belieben:  
zB. Tomatensauce,  
Mozzarella, frischer  
Basilikum



**1 H ZUBEREITUNG**

**3 H TEIGRASTZEIT**

**24 - 96 H VERWEILZEIT  
IM KÜHLSCHRANK**

**3 H RUHEZEIT VOR  
DEM BACKEN**

**CA. 45 MIN ZUM  
BELEGEN UND BACKEN**

## ZUBEREITUNG PER KÜCHENMASCHINE

1\_ Alle Zutaten für ca. 5 min auf niedrigster Stufe vermischen/kneten, danach den Teig für 10 min ruhen lassen.

2\_ Den Teig nochmals für 5 min auf einer etwas höheren Stufe kneten und wieder für 10 min ruhen lassen.

3\_ Anschließend den Teig zu einem Ball formen, in eine leicht geölte Schüssel geben und zugedeckt für 3 h rasten lassen (Teig soll nicht austrocknen).

## ZUBEREITUNG PER HAND

1\_ Alle Zutaten gut vermischen, danach den Teig 10 min ruhen lassen.

2\_ Den Pizzateig auf die Arbeitsfläche kippen, für ca. 7–10 min kneten, zu einem Ball formen und 10 min rasten lassen.

3\_ Danach noch einmal 7–10 min kneten, den Teig wieder zu einem Ball formen, in eine leicht geölte Schüssel geben und zugedeckt für 3h rasten lassen (Teig soll nicht austrocknen).

4\_ Teig, ohne wieder neu zu kneten, in jeweils vier gleich schwere Teiglinge aufteilen. Daraus vier Kugeln formen und in bemehlte Behälter in den Kühlschrank geben.

Die Pizzabälle können nun in einem kalten Kühlschrank mind. ein bis max. vier Tage verweilen.

5\_ Die Pizzabälle ca. 3 h vor dem Pizzabacken aus dem Kühlschrank nehmen und noch zugedeckt auf Zimmertemperatur kommen lassen.

6\_ Diese dann auf eine bemehlte Arbeitsfläche zu je runden Pizzascheiben auseinander drücken und ziehen. Nicht mit einem Nudelholz platt walken! Und auf ein Backpapier legen.

7\_ Pizza nach Belieben belegen.

8\_ Den Backofen auf Höchststufe vorheizen (kann je nach Ofenleistung variieren). Den Teig samt Backpapier auf das heiße Backblech legen.

Je nach Ofenleistung ist die Pizza bereits nach 4–8 min fertig und kann genossen werden.

MEHLZEIT UND  
GUTEN APPETIT WÜNSCHT  
*die Dirneder Mühle*