

Pizzateig Grundrezept für die perfekte Pizza von rolfkocht.de

Ich nehme dazu immer [Mehl Typ 00*](#). Diese Mehlsorte hat einen Glutenanteil von bis zu 14 %. Mehl Typ 405 enthält nur ca. 11 % Gluten. Je höher der Glutenanteil, desto geschmeidiger wird der Pizzateig. Mehl Typ 00 gibt es in italienischen Feinkostgeschäften oder in einem gut sortierten Supermarkt.

Zutaten für Pizzateig mit 65% Hydratation:

- 1 kg Mehl, [Mehl Typ 00*](#)
- 650 ml Wasser, kalt
- 1,5 g frische Hefe (oder 0,5 g Trockenhefe). Ja, so wenig!
- 25 g feines Meersalz
- etwas Zeit und Geduld

Zusätzlich wird benötigt:

- 300 g [Semola Rimacinata*](#) (Hartweizengrieß)
- [San-Marzano-Tomaten*](#)
- [Pizzastein*](#)
- [Pizzaschaufel*](#)
- [Pizzaballenbox*](#)
- [Laser-Temperaturpistole*](#) (muss nicht unbedingt sein)
- [Abkühlrost*](#)
- [gutes Olivenöl](#)
- Pizzaschneider, Messbecher, Waage, Teigspachtel
- Die Zutaten für den Belag, je nach Belieben

1. Pizzateig Zeitmanagement

- A. Beispiel 24h Stockgare: Wenn du am Samstag Abend ab 19 Uhr Pizza machen möchtest, solltest du mit dem Pizzateig am Freitag 7:30 beginnen.
- B. Freitag 7:30 Uhr / Start Pizzateig ansetzen
- C. Freitag 8:00 Uhr / Start Stockgare
- D. Samstag 8:00 Uhr / Ende Stockgare und Start Klimatisierung
- E. Samstag 13:00 Uhr / Ende Klimatisierung und Start Stückgare
- F. Samstag 19:00 Uhr / Ende Stückgare und Start Pizza backen
- G. Wenn du dich an diese Zeitabläufe hältst, hast du die Basis für eine perfekte Pizza. Du kannst den Pizzateig auch 48 oder gar 72 Stunden in der Stockgare belassen. Je länger, desto aromatischer wird der Pizzateig. Den Start zum Pizza backen kannst du natürlich auf deine Bedürfnisse anpassen. Man kann natürlich auch am Dienstag Abend lecker Pizza essen.

2. Pizzateig ansetzen (65% Hydration = % Wasseranteil auf 1 kg Mehl)

- A. 500 ml kaltes Wasser in eine große Schüssel geben, darin die Hefe auflösen. Nun 500 g Mehl hinzugeben und gut vermischen, mit einem feuchten Tuch abdecken und für 15 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.
- B. Nun in den restlichen 150 ml Wasser das feine Meersalz auflösen und nach und nach unter den Teig rühren. Jetzt die restlichen 500 g Mehl nach und nach unterrühren, bis alles gut vermengt ist.
- C. Den Teig aus der Schüssel nehmen und kneten, falten, kneten, falten, kneten, falten... ca. 15 Minuten, bis er schön glatt und geschmeidig ist. **Tipp:** Reibe dir vorab die Hände mit etwas Olivenöl ein, dann geht das alles besser und klebt nicht so.

3. Pizzateig Stockgare

- A. Den Pizzateig auf eine saubere Fläche legen und mit einem feuchten Tuch abdecken und 60 Minuten ruhen lassen. Jetzt kann die Hefe erstmal arbeiten.
- B. Nach der Ruhezeit den Pizzateig zu einem großen Ballen formen und in eine leicht mit Olivenöl eingeriebene Schüssel oder lebensmittelechte Plastikbox legen. Deckel drauf oder mit Frischhaltefolie abdecken und für 24 Stunden in den Kühlschrank stellen.

4. Vorbereitung zur Stückgare

- A. Den Pizzateig nach 24 Stunden aus dem Kühlschrank holen und bei Zimmertemperatur 5 Stunden klimatisieren lassen. Zugedeckt lassen!
- B. Nach den 5 Stunden Ruhezeit den Pizzateig aus der Schüssel oder Plastikbox entnehmen und in 6 gleichgroße Stücke teilen. Je Pizzaballen ca. 260 g bis 280 g.

5. Pizzateig Stückgare

- A. Nun aus den 6 Pizzateigstücken jeweils einen Pizzaballen formen. Einfach den Teig immer wieder unten in den Pizzaballen stecken. Reibe dir vorab die Hände mit etwas Olivenöl ein, dann geht das alles besser und klebt nicht so. Übung macht den Meister!
- B. Die 6 Pizzaballen nun in eine Plastikbox oder eine [Pizzaballenbox](#)* legen. Deckel drauf und nochmal 6 Stunden bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

6. Backofen und Pizzastein vorheizen

- A. Den [Pizzastein](#)* auf ein Backblech legen und im oberen Drittel des Backofens einschieben.
- B. Am Backofen Ober- und Unterhitze auf Maximum 275 Grad stellen. Ein handelsüblicher Einbaubackofen heizt zwischen 250 und 275 Grad. Bei meinem Backofen ist das die oberste Auszugschiene (Nummer 3). Somit habe ich einen Backraum von ca. 9 - 12 cm in der Höhe.
- C. Mindestens 60-90 Minuten vorheizen. Am besten mit einer [Laser-Temperaturpistole](#)* immer mal die Temperatur in der Mitte des Pizzasteins messen.

7. Pizza vorbereiten

- A. Auf die Arbeitsfläche ein Häufchen (ca. 300 g) [Semola Rimacinata](#)* geben. Nun einen Pizzateigballen aus der Pizzaballenbox entnehmen und auf das Häufchen legen und einmal wenden. Nun vorsichtig mit den flachen Fingerspitzen eine Minnipizza formen. Dabei nicht den Rand eindrücken.
- B. Jetzt den Pizzateig auf eine freie Fläche legen und mit beiden, flachen Händen eine runde Pizza formen. Dabei nicht den Rand eindrücken. Bitte KEIN Nudelholz verwenden!
- C. Tomatensauce verteilen. Nicht auf den Rand und nicht zu viel.

8. Pizza vorbacken und backen (meine persönliche Variante)

- A. Nun die Pizza auf eine gelochte (entfernt das nicht benötigte Semola am Boden der Pizza) [Pizzaschaufel](#)* ziehen. Die Pizza nochmal etwas in Form ziehen.
- B. Jetzt kann die Pizza ab in Ofen. Hier bleibt sie für ca. 4 Minuten.
- C. Die Pizza mit der Pizzaschaufel aus dem Ofen nehmen und auf einem [Abkühlrost](#)* ablegen. Nun 30 Sekunden ruhen lassen.
- D. Jetzt kannst du die Pizza nach Herzenslust belegen. Für eine echte Pizza Margherita brauchst du noch [Fior di Latte](#)* (heißt übersetzt „Blume der Milch“) frischem Basilikum und gutes Olivenöl.
- E. Nun geht die Pizza wieder ab in den Ofen. Bevor ich sie reinschiebe, öffne ich die Backofentür und stelle den Herd auf Obergrill um. Jetzt ca. 10 Sekunden warten damit der Ofen etwas Hitze verliert und die obere Heizschleife „anspringt“. Jetzt kann die Pizza wieder in den Ofen.
- F. Die Pizza sollte ab jetzt unter Beobachtung bleiben. Je nach Bräunungsgrad und Belieben die Pizza aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und mit einem Pizzaschneider zerteilen. Für die Nächste Pizza den Ofen wieder auf Ober- Unterhitze stellen. Backofen wieder aufheizen lassen. In der Zwischenzeit die Nächste Pizza vorbereiten und wieder mit Schritt „A“ beginnen. Schmecken lassen!

Kurzum – nach ca. 8 Minuten Backzeit, bei ca. 275 Grad Ober- Unterhitze und Obergrill, hast du eine

perfekte Pizza auf den Tisch gezaubert. Vorbereitungszeit: 30 Stunden. Menge: 6 Personen.

* Enthält Werbelinks nach Amazon. Ich erhalte durch Deinen Einkauf eine kleine Provision. Für Dich entstehen dadurch keinerlei Nachteile.

Gutes Olivenöl kaufen: <https://www.olivenoel.shop>

Spenden: <https://www.paypal.me/RolfBartel>

Instagram: <https://www.instagram.com/rolfbartel/>

Pinterest: <https://www.pinterest.de/rolfkocht/>

© [rolfkocht.de](https://www.rolfkocht.de) - 01/2024 © Foto: Rolf Bartel

