

Pizzateig – Zwei Varianten

Einmal klassisch mit Gluten, einmal glutenfrei – beide köstlich!

KLASSISCHER PIZZATEIG

Zutaten (für 2 Pizzen)

- 500 g Weizenmehl (Type 00 oder 550)
- 325 ml lauwarmes Wasser
- 10 g Salz
- 7 g Trockenhefe (oder 21 g frische Hefe)
- 1 TL Zucker
- 1 EL Olivenöl

Zubereitung

1. Teig ansetzen

Mehl in eine Schüssel geben. Hefe, Zucker und Wasser verrühren und zum Mehl geben. 10 Minuten ruhen lassen.



2. Kneten

Salz und Olivenöl hinzugeben und ca. 8–10 Minuten kneten, bis ein glatter, elastischer Teig entsteht.



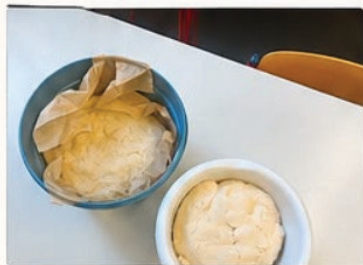
3. Teigruhe

Teig zu einer Kugel formen, leicht mit Öl bestreichen und abgedeckt 1–2 Stunden an einem warmen Ort gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat.



4. Portionieren

Teig kurz durchkneten und in 2 Portionen teilen. Weitere 15–30 Minuten ruhe lassen.



5. Ausrollen & Belegen

Teig dünn ausrollen, nach Wunsch belegen und im heißen Ofen bei 250 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 8–12 Minuten backen.



Tipp

Für extra Geschmack: Den Teig über Nacht im Kühlschrank gehen lassen.

GLUTENFREIER PIZZATEIG

Zutaten (für 2 Pizzen)

- 400 g glutenfreie Mehlmischung (z. B. für Brot/Pizza)
- 350 ml lauwarmes Wasser
- 10 g Salz
- 7 g Trockenhefe (oder 21 g frische Hefe)
- 1 TL Zucker
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Apfelessig (optional, für bessere Elastizität)

Zubereitung

1. Teig ansetzen

Mehlmischung in eine Schüssel geben. Hefe, Zucker und Wasser verrühren und zum Mehl geben. 10 Minuten quellen lassen.



2. Kneten / Vermengen

Salz, Olivenöl und Apfelessig zugeben und gründlich vermengen/kneten (ca. 3–5 Minuten). Der Teig ist weicher und klebriger als normaler Teig.



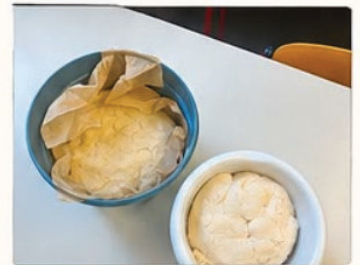
3. Teigruhe

Teig auf eine leicht bemehlte (glutenfreie Mehlmischung) Fläche geben, zu einer Kugel formen und abgedeckt 45–60 Minuten ruhen lassen.



4. Portionieren

Teig vorsichtig in 2 Portionen teilen. Mit etwas Mehl arbeiten, da der Teig weicher ist.



5. Ausrollen & Belegen

Auf Backpapier oder einer leicht bemehlten Fläche ausrollen (oder mit den Händen in Form drücken). Belegen und bei 240 °C ca. 10–14 Minuten backen.



Tipp

Ein Pizzastein oder vorgeheiztes Backblech sorgt für einen knusprigeren Boden.