

# Pizzateig

Selbstgemachter Pizzateig schmeckt am besten. Mit diesem Rezept wird der Teig perfekt, man muss ihm nur genug Zeit geben um aufzugehen.

**Verfasser:** kochrezepte.at

**Arbeitszeit:** 40 min

**Ruhezeit:** 14,0 h

**Gesamtzeit:** 14,7 h



## Zutaten

500 g	Mehl
50 g	Mehl (für die Arbeitsfläche)
350 ml	Wasser (lauwarm)
5 g	Trockengerm
1 TL	<a href="#">Salz</a>
1 EL	Olivenöl

## Zubereitung

1. Zunächst für den **Pizzateig** Mehl in eine Schüssel oder auf die Arbeitsfläche streuen, in der Mitte der Mulde Wasser hineingießen. Germ mit Wasser leicht verrühren, die Schüssel mit einem Geschirrtuch bedecken und bei Zimmertemperatur 15 Minuten ziehen lassen. Als nächstes Salz nur auf dem Mehl verteilen. Mehl mit einem Kochlöffel in die Wasser-Germ-Mischung einarbeiten, bis ein klebriger Vorteig entsteht. Den Teig wiederum für etwa 30 Minuten ruhen lassen.
2. Danach die Arbeitsfläche weitläufig mit Mehl bestäuben, Teigmasse darauf geben, Mehl überstreuen und die Ränder nach innen schlagen (3-fach falten). Diesen Vorgang so lange wiederholen bis der Teig nicht mehr kleben bleibt, wichtig dabei ist den Teig nicht kneten.
3. Eine Schüssel mit Öl ausstreichen und den Pizzateig reinlegen, darin wenden bis er von allen Seiten mit Öl beschmiert ist. Anschließend ein Blatt Packpapier feucht machen und den Teig damit zudecken. Die Schüssel im oberen Bereich vom Kühlschrank mit einem Geschirrtuch kalt stellen und den Pizzateig dort 12 Stunden rasten lassen.
4. Darauf den Teig mit den Handflächen zusammendrücken, zu einer runden Form bilden und

nochmals 1 Stunde an einem lauwarmen Ort rasten lassen.

5. Anschließend den Teig für eine Runde dünne Pizza dritteln, nacheinander auf einer bemehlten Fläche ausrollen und mit bemehlten Händen den Teig auseinander ziehen. Am Ende nach Rezept backen.

## **Tipp**

Der Pizzateig kann nicht nur für Pizza verwendet werden, sondern auch für Pizzabrot.