biodelikat
unser tölzer biomarkt

Selbstgemachte Pizza

Für 2-3 Personen - 1 Backblech
Im Vergleich zu einer Fertigpizza liegen zu einer selbstgemachten Pizza Welten. Vielleicht hat die Pizzeria um Ecke mit ihrem Steinbackofen noch eine reelle Chance.

Zutaten:
320 g (Bio)Mehl (Weizen/Dinkelmehl, Type 1050 oder schwer aufgehendes Vollkorn)
oder 280 g (Bio)Mehl und 40 g (Bio)Maismehl (macht den Teig lockerer)
1/2 Würfel Frischhefe (ca. 20 g) oder 1 Pckg. Trockenhefe (9 g)
160 ml warmes Wasser
1 TL Salz
1 Prise Rohrohrzucker
3 EL (Bio-)Olivenöl
1 Zehe (Bio)Knoblauch
400 g geschälte (Bio-)Tomaten
200-250 g (Bio-)Hartkäse (wie Emmentaler)
Gewürze: Oregano, Basilikum, Thymian, Liebstöckl (am besten in Bio-Qualität und frisch)
Belegzutaten nach Belieben wählen: (Parma)Schinken, Salami, Champignons oder andere Pilze, Oliven, Paprika, Zuckermais, Zwiebeln, Artischocken(-herzen), Rucola

Zubereitung:
Mehl mit Hefe, Wasser, Salz, Rohrohrzucker und Olivenöl in eine Schüssel geben und mit Rührgerät (Knethaken) durchkneten, so dass eine homogene, geschmeidige Teigmasse ensteht. Schüssel mit Deckel abschließen und gehen lassen (je höher der Vollkornanteil desto länger die Gehzeit) bis zu 1 Std. Backblech mit Olivenöl einpinseln mit etwas Mehl bestäuben. Teig auf Backblech geben und mit Finger- und Handballen auf dem Backblech ausziehen (oder Küchenrolle verwenden) und am Backblechrand hochdrücken, damit ein schöner knuspriger Rand entsteht. Wenn der Teig klebt, einen kleinen Teller mit Mehl bereithalten. Handflächen immer wieder mit Mehl versehen. Ist der Teig ausgebreitet, den Pizzaboden mit Olivenöl einpinseln und die geschälten

Tomaten verteilen. Kräuter (Oregano etc.) fein hacken und über Tomaten streuen und salzen. Dann weiter nach Belieben belegen und die Käsescheiben auflegen. Sie können auch geriebenen Käse verwenden.
Backrohr auf 180°C vorheizen. Pizza ca. 35-40 min. auf mittlerer Schiene backen. Den Backzustand mit Gabel am Pizzarand prüfen (ist der Rand schön fest?). Fertige Pizza in Stücke schneiden und mit Pfannenwender vom Blech lösen und servieren.

Gutes Gelingen und guten Appetit!

PS: Sollte die Pizza nicht aufgegessen werden, dann schmeckt Sie auch kalt sehr gut.

Biomarkt biodelikat • Badstr. 4 1/3 • 83646 Bad Tölz
Tel. 08041/7928581 • www.biodelikat.de