

Pizzateig mit Kaltgärung

“Gut Ding will Weile haben” – Pizzateig ist da keine Ausnahme. Die Kaltgärung, auch bekannt als Kaltfermentation, ist eine großartige Technik für alle, die ihre Fähigkeiten beim Pizzabacken verbessern wollen. Der Teig durchläuft einen einfachen Prozess der langsamen Gärung und bringt so einige leckere Vorteile mit sich. Mit dieser simplen Anleitung, findest du sie heraus!

Rezept herunterladen

Zutaten

- 368 g kaltes Wasser
 - 18 g feines Meersalz
 - 4,1 g frische Hefe (oder 1,6 g aktive Trockenhefe oder 1,4 g Instant-Trockenhefe)
 - 607 g 00er-Mehl, plus extra zum Bestäuben
-

Zubereitung

Schritt 1

Gib zwei Drittel (246 g) des Wassers in eine große Schüssel. Bringe das andere Drittel (122 g) des Wassers in einem Topf oder in der Mikrowelle zum Kochen und gib es dann zum kalten Wasser in der Schüssel hinzu. So entsteht die richtige Temperatur (35 bis 38 °C), um die frische Hefe zu aktivieren. Wenn du Trockenhefe verwendest, strebe eine Temperatur zwischen 40 und 46 °C an. Verquirle das Salz und die Hefe im warmen Wasser.

Schritt 2

Wenn du einen Mixer verwendest: Rüste den Mixer mit dem Knethaken auf und gib das Mehl in die Schüssel. Schalte die Maschine auf niedrige Geschwindigkeit und gib nach und nach die Hefemischung zum Mehl. Sobald sich die Mischung verbunden hat, lässt du sie bei gleicher Geschwindigkeit 5-10 Minuten kneten oder bis der Teig fest und elastisch ist. Decke die Schüssel mit Frischhaltefolie ab.

Wenn du mit der Hand knetest: Gib das Mehl in eine große Schüssel und gib die Hefemischung hinein. Mit einem Holzlöffel umrühren, bis sich ein Teig bildet. Knete mit der Hand weiter, bis sich der Teig zu einer Kugel formt. Drehe ihn auf eine leicht bemehlte Fläche und knete ihn mit beiden Händen etwa 10 Minuten lang, bis er fest und elastisch ist. Gib den Teig zurück in die Schüssel. Bedecke ihn mit Frischhaltefolie.

Schritt 3

Lege den abgedeckten Pizzateig für 24–72 Stunden in den Kühlschrank. Wenn sich das Volumen des Teigs verdoppelt hat, nimm ihn aus dem Kühlschrank.

Schritt 4

Teile den kalten, aufgegangenen Teig in 3 oder 4 gleich große Stücke, je nachdem, wie groß du deine Pizzen haben möchtest (30 oder 40 cm Durchmesser). Forme sie zu Kugeln und lege sie in eine separate Schüssel oder ein Tablett. Bedecke sie mit Frischhaltefolie und lasse sie 5 Stunden lang auf dem Küchentisch gehen, damit sie Zimmertemperatur erreichen und ihr Volumen verdoppeln.

Schritt 5

Sobald der zweite Durchgang abgeschlossen ist, heize den Ofen auf 400–450 °C vor. Benutze das Infrarotthermometer, um die Temperatur in der Mitte des Steins schnell und genau zu überprüfen.

Schritt 6

Lege deine erste Teigkugel auf eine leicht bemehlte Fläche, bemehle deine Hände und drücke den Teig mit den Fingerspitzen zu einer kleinen flachen Scheibe. Drücke den Teig von der Mitte aus nach außen und dehne die Scheibe dabei etwas aus. Nimm den Teig zusammen und drücke ihn am Rand leicht zusammen, so dass die Schwerkraft ihn nach unten zieht und eine 30 Zentimeter große Scheibe entsteht. Neapolitanische Pizzaböden sind sehr dünn: Du solltest durch den Boden sehen können, wenn du ihn gegen das Licht hältst. Sei dabei vorsichtig: Er darf nicht reißen.

Schritt 7

Wenn der Teig vollständig ausgerollt ist, bemehle die Pizzaschaufel leicht und lege den Boden darauf. Wenn du kleine Löcher im Teig siehst, drücke sie vorsichtig zu, um sie zu schließen.

Schritt 8

Wenn du mit dem Boden zufrieden bist, fügst du die Beläge hinzu und backst den Ofen entsprechend der empfohlenen Temperatur in deinem Lieblingsrezept. Wenn du nicht weißt, wo du anfangen sollst, haben wir jede Menge Rezepte für jeden Geschmack!

Erweitere deinen Horizont!

Mit Zubehör für deinen OONI Pizzaofen wird's noch kulinarischer



TAGESANGEBOT

NINJA® Blast Max
BC251EU Tragbarer Mixer
570ml Volumen
wiederaufladbar

€ 89,99

Nur noch heute gültig
Danach: € 99,99



NINJA® ES601EU Luxe
Café Premier Siebträger
Kaffeemaschine inkl.
Zubehör

€ 548,99



OEL BERLIN Grüne Bio
Oliven gegrillt, entsteint
exklusiv bei QVC Inhalt
2x500g

€ 27,99

€ 27,99 /1 kg



AROMA OLYMP
Balsamico Crem
Zitrone exklusiv
Inhalt 500ml

€ 22,99

€ 45,98 /1l