

Rustikaler Pizzateig

Diese einfache Methode, über Nacht und ohne großen Aufwand einen Pizzateig herzustellen, ist unser Favorit. Die genaue Temperatureinstellung des Gärautomaten stellt sicher, dass das Abendessen rechtzeitig fertig ist. Der weiche Teig ist angenehm zu verarbeiten und bildet eine knusprige Kruste mit einer offenen Krume. Wenn Sie ein klein wenig Vollkornmehl zufügen, erhalten Sie einen raffinierten, eindeutigen Weizengeschmack und der Teig wird krümeliger. Der Boden ist so lecker, dass Sie gar nicht genug bekommen können – sogar ohne Belag.

Ergiebigkeit: Ungefähr 425 g Teig, ausreichend für 2 Pizzen mit jeweils 25-30 cm Durchmesser.

Zeitplanung: Den Teig am Vorabend des Backens anmischen, dann teilen und bis nach dem Mittagessen des nächsten Tages gären lassen. Da der Gärautomat dabei hilft, ein verlässliches Gärergebnis zu erzielen, enthält dieses Rezept einen Zeitplan, der das Rätselraten um Gär- und Zubereitungszeiten hinfällig macht. Weiter unten finden Sie eine „Schnelle Teigvariante“ für den Fall, dass das Vorbereiten des Teiges so weit im Voraus nicht möglich sein sollte.



Zutaten	Menge	Gramm	Bäckerprozent
Ungebleichtes Allzweckmehl*	2 Tassen, gestrichen	234	92,9 %
Vollkornmehl	2 EL	18	7,1 %
Wasser, eiskalt	¾ Tasse	179	71 %
Trockenhefe	½ TL	1,6	0,6 %
Salz	1 TL	5,6	2,2 %
Olivenöl zum Kneten und Einfetten der Form			
Gries für die Unterseite der Pizza (optional)			

*Vorzugsweise ungebleichtes Allzweckmehl mit 10-10,5 % Eiweiß mit Gerstenmalzmehl oder enzymaktiven Backmalzen.

Equipment: Brød & Taylor Folding Proofer and Slow Cooker, Pizzastein, mittelgroße Schüssel.

Zutaten mischen: Vor dem Abmessen des Wassers, Eis hinzufügen und stehen lassen. (Kaltes Wasser setzt die Aktivität der Hefen herab, sodass die Enzyme Zeit zum Wirken haben. Außerdem führt es dazu, dass ein Teil der Hefen Glutathion freisetzt, was den Teig elastischer macht.) Die trockenen Zutaten abmessen oder abwägen und in einer Schüssel sorgfältig verrühren. Kaltes Wasser abmessen, zu den trockenen Zutaten hinzufügen und solange verrühren, bis das Mehl feucht ist. Zudecken und für 20 Minuten in den Kühlschrank stellen, um das Mehl zu hydrieren und bis der Teig anfängt durchzukühlen.

Ziehen und falten: Eine saubere Schüssel, die eigenen Hände und eine Arbeitsoberfläche leicht mit Olivenöl bestreichen. Den Teig auf die Arbeitsfläche legen und in rechteckige Form ziehen. Nun das Rechteck wie einen Brief falten, den Teig drehen und erneut ziehen und falten, bis alle vier Seiten zur Mitte hin gefaltet wurden. Den gesamten Vorgang wiederholen. Der Teig sollte sich nun deutlich straffer und glatter anfühlen.

Teig verlangsamen: Den Teig in die geölte Schüssel geben und umdrehen, so dass er leicht von Öl umhüllt ist. Zudecken sowie im Kühlschrank mindestens 6 und bis zu 30 Stunden kühl stellen.

Zeitplan festlegen: Aus untenstehender Tabelle eine Gärtemperatur und die entsprechende Zeit auswählen, wann der Teig aus dem Kühlschrank genommen werden soll. Zum Beispiel, wenn Sie die Pizza um 18 Uhr backen möchten, dann stellen Sie den Gärautomaten auf 24 °C, was bedeutet, dass Sie den Teig 4,5 Stunden vor dem Backen aus dem Kühlschrank nehmen sollen, also um ca. 13.30 Uhr.

Gärautomaten vorbereiten: Den Gärautomaten aufstellen und die Temperatur gemäß der Tabelle einstellen, passend zu der Zeit, wenn der Teig aus dem Kühlschrank genommen werden soll. Die Wasserschale in die Mitte der Heizplatte am Boden des Gärautomaten setzen. Die Wasserschale mit ¼ Tasse / 60 ml Wasser einfüllen und das Gitter über die Wasserschale legen.

Pizza vorformen: Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen, auf eine leicht geölte Arbeitsfläche legen und mit einem scharfen Messer in zwei Teile schneiden. Jedes Stück zu einer Kugel formen, indem Sie alle Ecken nach oben ziehen und dann die Nähte leicht zusammenziehen, um sie zu schließen. Die Teigkugel mit den Nahtstellen nach unten auf eine 23 x 33 cm große Platte oder einzeln in jeweils eine Schüssel legen.

Vorgeformten Pizzaböden gären lassen: Den oder die Behälter mit den Teigkugeln in den Gärautomaten stellen und den Teig ruhig gären lassen, bis er seine Größe verdoppelt hat. Ein leichtes eindrücken mit dem Finger sollte eine Delle verursachen, die sich langsam wieder Nahtstellen verbindet. Wenn der Teig mit eiskaltem Wasser vermischt und gründlich gekühlt wurde, sollte er den ungefähren Gärzeiten in untenstehender Tabelle folgen.

Temperatur des Gärautomaten	Ungefähre Zeit im Gärautomaten	Wann soll der Teig aus dem Kühlschrank genommen werden
21 °C	4 Std. 30 min	5 Std. 30 min vorm Backen
24 °C	3 Std. 20 min	4 Std. 20 min vorm Backen
27 °C	2 Std. 30 min	3 Std. 30 min vorm Backen
29 °C	2 Std. 10 min	3 Std. 10 min vorm Backen
29 °C, schnelle Teigvariante	1 Std. 10 min	Keine Zeit im Kühlschrank

Ofen vorheizen: Eine Stunde vor dem Backen den Pizzastein in die Mitte des Ofens stellen und auf 260 °C vorheizen. Das Ziel ist, dass die Unterseite des Pizzabodens knusprig und braun wird während die Zutaten für den Belag gebacken werden. Wenn die Oberseite der Pizza fertig ist, aber die Unterseite nicht genügend gebräunt ist, nächstes Mal den Stein auf einen Einschub weiter unten im Ofen platzieren. Und falls der Boden zu dunkel wird, bevor der Belag fertig ist, entsprechend höher einschieben.

Boden formen: Gries (oder Mehl) über ein rundes Stück Backpapier (Durchmesser 30,5 cm) streuen, wobei der äußere Rand freigelassen wird. (Die Verwendung von Backpapier verschont den Ofen vor verbrannten Griesresten oder heruntertropfendem Belag).

Den Teil, mit dem nicht gearbeitet wird, weiterhin zugedeckt aufbewahren. Eine Teigkugel mit den Nahtstellen nach unten in den Gries legen und mit öligen Fingerspitzen nach unten drücken, bis eine Scheibe entsteht. Vorsichtig den Teig in Form ziehen, einen dicken Rand lassen und eher ziehen als herunterdrücken. Dies kann mit öligen Fingern von der Oberseite des Teiges getan werden oder Sie drehen den Teig mit bemehlten Händen mit der Unterseite nach oben und ziehen ihn vorsichtig in alle Richtungen. Anschließend den bearbeiteten Teig zudecken und mit der anderen Teigkugel fortfahren.



Pizza belegen und backen: Wenn gewünscht, die beiden Böden bedecken und 30 Minuten gären lassen, um einen krumenreicheren Rand zu erhalten (das ist optional, aber auch im Zeitplan enthalten). Belag zufügen und die Pizza auf dem Pizzastein 7-10 Minuten backen lassen. Um sie in den Ofen zu übertragen, sollte eine Backschaufel oder ein Pfannenblech verwendet werden. Nach der Hälfte der Backzeit die Pizza drehen, um gleichmäßiges Bräunen zu erreichen. Danach das Backpapier herausziehen und die Pizza direkt auf dem Stein fertigbacken lassen.

Schnelle Teigvariante

Bei dieser Variante erhalten Sie einen wärmeren Teig, der in nur 2 Stunden backbereit ist. Der Geschmack ist trotzdem gut, wenn auch nicht ganz so reichhaltig und vollständig entwickelt, wie bei den Varianten zuvor. Mit geschmackvollem Belag wird die Pizza lecker.

Verwenden Sie die gleichen Zutaten wie oben und gehen Sie auch genauso vor, außer, dass das Wasser lauwarm (ca. 38 °C) sein soll, die Autolyse bei Raumtemperatur nur 10 Minuten dauert und die Kühlzeit weggelassen sein soll. Direkt nach dem Ziehen und Falten des Teiges diesen in zwei Hälften teilen, zu Kugeln formen und auf ein Blech oder in die Schalen legen. Die vorgeformten Pizzaböden bei 29 °C für ungefähr 1 Stunde und 10 Minuten gären lassen, danach formen und backen. Wenn Sie den optionalen 30-minütigen Gärprozess nach dem endgültigen Formen des Bodens weglassen, ist die Pizza schon 2 Stunden nach dem Mischen des Teiges backfertig.