

Sauerteig Pizza

Nach Jahren des Pizzabackens haben wir unser Lieblingsrezept entwickelt. Dies ist unser bevorzugtes Rezept für Sauerteig-Pizzaboden.

Der reichhaltige, komplexe Geschmack ist genau das richtige Gegengewicht zu kräftigen Pizzabelägen. Die Konsistenz ist leicht und formt einen weichen Rand mit schönen großen Blasen und einem hohen Ofentrieb. Die Teigherstellung konzentriert sich auf den Morgen und den späten Nachmittag, sodass Sie während des Tages zeitlich darauf nicht Rücksicht nehmen müssen. Der Gärautomat ist besonders gut einzusetzen, um den Teig nach Plan gären zu lassen, sodass Geschmack und Qualität von Mal zu Mal gleichbleibend sind und das Abendessen pünktlich auf dem Tisch steht.

Mehl mit hohem Ausmahlungsgrad – guter Geschmack, gute Textur

Mehlsorten mit hohem Ausmahlungsgrad sind vergleichbar mit Vollkornmehl, nur dass ein Teil der Kleie entfernt wurde. Der Vorteil ist, dass sie verbesserten Geschmack und Nährwert haben, ohne die bittere, schwere Textur der Kleie. Dies ist ganz einfach herzustellen. Das Mehl durch ein feines Sieb geben, wobei die größeren Kleiepartikel entfernt werden. Bei Vollkornmehl erhalten Sie somit ein Mehl mit einem Ausmahlungsgrad von ca. 94% des vollen Korns. Grob gemahlene Roggenvollkornmehl wird auf bis zu 65% des Roggenkerns kommen. Es kann auch mittleres Roggenmehl mit einem ähnlich guten Ergebnis verwendet werden.

Ein Löffel Zucker

Dieses Rezept hebt drei Hauptfaktoren hervor, um einen guten Pizzateig zu erhalten: Erstens, Mehl mit hohem Ausmahlungsgrad unterstützt den Geschmack und den Nährwert, ohne die bittere Note und schwere Struktur, die durch zu viel Kleie verursacht wird. Zweitens, ein Löffel Zucker lässt den Teig – auch in einem normalen Ofen zu Hause – besser bräunen und ansprechender aussehen. Drittens, hohe Hydratation führt zu einem leichteren, luftigeren Rand mit schönen, großen Blasen.

Ein wenig Zucker im Teig verbessert das Bräunen. Selten wird Sauerteig Zucker zugefügt, aber bei Pizza, die zu Hause im Ofen (nicht so heiß wie ein Profi-Ofen) gebacken wird, hilft ein bisschen Zucker ungemein, um sicherzustellen, dass der Teig schön bräunt und ansprechend aussieht. Der Sauerteig-Starter und Mehl mit hohem Ausmahlungsgrad geben dem Pizzateig einen reichen, komplexen Geschmack. Dieser ist genau das richtige Gegengewicht zu kräftigen Pizzabelägen. Die Textur ist leicht genug, um einen weichen Rand mit schönen großen Blasen und einem hohen Ofentrieb zu erhalten.



Ergiebigkeit: Dieses Rezept ergibt vier 25-30 cm große, dünne Pizzen. Wenn Sie lediglich 2 Pizzen möchten, können Sie das Rezept einfach halbieren.

Zeitplanung: Den Sauerteig am Abend zuvor und den Hauptteig am nächsten Morgen mischen. Am Nachmittag den Teig in Stücke teilen und zu Kugeln formen, danach den Ofen vorheizen und den Belag vorbereiten. Schließlich formen, belegen und zur Abendessenszeit backen.



Sauerteig

Zutaten	Menge	Gramm
Sauerteig Starter*	1 EL	15
Ungebleichtes Allzweckmehl	5 EL	45
Wasser, ca. 21 °C	3 EL	45

*Vorzugsweise ein reifer, weißer Sauerteig Starter mit 100 % Hydratation.

Hauptteig

Zutaten	Menge	Gramm
Ungebleichtes Allzweckmehl*	knapp 3 Tassen	350
Mehl mit hohem Ausmahlungsgrad**	¼ Tasse	80
Hoher Ausmahlungsgrad** oder Roggen	2 EL	20
Zucker	1 EL	12,5
Salz	2 TL	11,5
Wasser, 29 °C	1½ Tasse	350
Sauerteig	alles	100

*Ein ungebleichtes Mehl mit 10 % Eiweiß ist ideal für dieses Rezept.

**Leicht verständliche Anweisungen, wie Sie aus Weizenvollkornmehl ein Mehl mit hohem Ausmahlungsgrad herstellen, finden Sie in dem Absatz „Vorbereitung“.

Ausstattung: Brød & Taylor Klappbarer Gärautomat und Schongarer, mittlere Schüssel und ein Pizzastein.

Gärautomaten vorbereiten: Den Gärautomaten aufstellen und die Temperatur auf 21 °C einstellen. Die Wasserschale bis zur Hälfte mit Wasser befüllen und in die Mitte der Heizplatte am Boden des Gärautomaten setzen. Das Gitter über die Wasserschale legen.

Sauerteig mischen: Am Abend vorm Pizzabacken alle Zutaten für den Sauerteig zusammen geben und gut durchmischen. Zudecken und im Gärautomaten bei 21 °C für 12 Stunden gären lassen.

Vorbereitung: Den Gärautomaten auf 27 °C einstellen und sicherstellen, dass noch ausreichend Wasser in der Schale ist. Vor dem Abmessen oder Wiegen das Vollkornmehl durch ein Sieb geben,

um ein Mehl mit hohem Ausmahlungsgrad zu erhalten. Eine Schüssel oder ein Gefäß für die Stockgare auf Höhe von 2 Liter markieren.

Hauptteig mischen: Alle Mehlsorten, Zucker und Salz zusammengeben und verrühren. Sauerteig und Wasser hinzugeben und rühren, bis alle Zutaten gründlich vermischt sind. Zum Gären in den Gärautomaten geben.

Tipp: Nach einer langen Stockgare (erstes Gären) ist ein Autolysieren nicht notwendig.

Teig ziehen und falten: Während der ersten 2 Stunden den Teig dreimal ziehen und falten. Danach bis auf eine Größe von 2 Liter gären lassen, ca. 5-6 Stunden.

Kugel vorformen: Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche in vier Stücke teilen und zu Kugeln formen. Die Kugeln mit der Oberfläche nach unten auf ein leicht geöltes Backblech legen und nun die oberen Seiten mit Gries oder Mehl bestäuben.

Tipp: Wenn zu diesem Zeitpunkt das Abendessen noch länger als 2 Stunden entfernt liegt, können die Teigfladen bedeckt in den Kühlschrank gestellt werden.

Letztes Mal gären: Die Teigkugeln für 90 Minuten bei 27 °C in den Gärautomaten geben. Wenn sie aus dem Kühlschrank kommen, die Gärzeit auf ca. 2 Stunden erhöhen.

Backen vorbereiten: Während der Teig gärt, den Backofen mit einem Pizzastein auf mittlerer Backschiene mindestens 1 Stunde auf 260 °C vorheizen. Zwischenzeitlich Belag und Beilagen vorbereiten. Backpapier in 30 cm große Stücke schneiden.

Pizzen formen und backen: Die Arbeitsfläche leicht bemehlen und das Backpapier in greifbare Nähe legen. Ohne den Rand zu drücken, jede Kugel in Pizzaformat bringen und auf das vorbereitete Backpapier legen. Der Teig wird weich und sehr klebrig und kann einen feinen dünnen Teig bilden, der bei zu starker Dehnung reißt. Deswegen leicht von unten anfassen und sanft in Richtung des äußeren Randes der Pizzaform arbeiten. Der Teig bildet eine schöne Kruste, wenn Sie das Hinzufügen von Mehl vermeiden können. Nachdem der Teig geformt wurde, legen Sie jeden Pizzaboden auf ein separates Stück Backpapier. Pizzaböden belegen und mit Hilfe einer Backschaufel oder der Rückseite einer Blechpfanne in den Backofen schieben und anschließend 6-9 Minuten backen. Wenn nötig, um eine gleichmäßige Bräunung zu erreichen, die Pizza nach der Hälfte der Zeit drehen.

Allgemeine Formel

Zutaten	Menge
Gesamte Mehlmenge	500 Gramm
Ungebleichtes Allzweckmehl	80 %
Mehl mit hohem Ausmahlungsgrad	20 %
Wasser	80 %
Salz	2,3 %
Zucker	2,5 %
Sauerteig	10 %
Gesamtgewicht des Teiges	920 Gramm

