

Pizza

Für den Boden:

500 g	Dinkelmehl 630
250 ml	lauwarmes Wasser
15 g	Kristallsalz
1 kleine Prise	Zucker
1 Würfel	Hefe
1 EL	Olivenöl

Für die Soße:

500 g	passierte Tomaten
1 kleine Prise	Zucker
	Kristallsalz, Pfeffer, Basilikum, gerebelt
	Oregano, gerebelt

Mehl, Kristallsalz und Zucker in eine Rührschüssel geben. Die Hefe mit 150 ml lauwarmen Wasser in einem Shaker auflösen und hinzufügen. Auf diese Art hat man keine Hefeklumpen, die nachher zu dicken Blasen auf dem Boden führen. Die restlichen 100 ml Wasser und das Olivenöl hinzufügen. Den Esslöffel kann man dann gleich zum ersten Verrühren verwenden. Den Teig gut 10 Minuten kräftig durchkneten, dass ein gleichmäßiger Teig entsteht. Die Rührschüssel mit einem Geschirrtuch abdecken und den Teig 30 Minuten gehen lassen.

Die Zeit des Gehenlassens kann man gut für die Soße verwenden. Die passierten Tomaten in eine Schüssel geben und nach Belieben mit Kristallsalz, Pfeffer, Zucker, Basilikum und Oregano würzen. Ich empfehle hier eine kräftige Würzung, Boden und Belag nehmen Geschmack auf.

Den Ofen ggf. schon mal auf 250 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Der Teig wiegt etwa 800 Gramm. Den in vier Teile á ca. 200 Gramm portionieren. Auf einer gut bemehlten Fläche den Teig so groß ausrollen, dass er auf einen einfachen Teller passt. Noch 4 EL Soße verteilen, belegen und mit Käse bestreuen, fertig.

Die Pizza bei 250°C Ober- und Unterhitze für ca. 10 Minuten in den **vorgeheizten** Backofen schieben.

Da wir selten mit alle Mann Pizza essen, ist der Teig etwas viel. Ich rolle die Pizzen auf die Größe eines flachen Tellers aus, packe sie darauf, verteile die Soße und friere sie dann so ein. Nach 2 – 3 Stunden nehme ich die Pizzen wieder raus, verpacke sie in Gefrierbeutel und stelle sie mit dem Teller wieder in die Truhe. Am nächsten Morgen kann man die Teller wegnehmen, da passiert mit dem Boden nichts mehr.

Wenn man die Pizza wieder auftaut, muss sie **voll** aufgetaut sein, sonst geht sie nicht richtig auf. Bei Raumtemperatur dauert es zwei Stunden, im Warmwasserbad nur eine ¼ Stunde. Für das Wasserbad nehme ich ein kleines Backblech, lege die Pizza drauf und lasse das Blech in einer großen Schüssel Wasser schwimmen. Die Pizza nicht im Beutel auftauen, sie klebt dort sonst fest.