

Vincent Klink

Donnerstag, 04. August 2016

Pizza Napoli**Rezept für 4 Pizzen****Zutaten****Für den Teig**

400 g	Weizenmehl Type
405	
100 g	Hartweizengrieß
10 g	Hefe
ca. 260 g	Wasser, sehr kalt
15 g	Olivenöl
10	Salz
etwas	Olivenöl für das
Backblech	
etwas	Mehl zum Ausrollen

**Für den Belag**

1	Zwiebel
5 EL	Olivenöl
500 g	vollreife, aromatische Tomaten (z. B. San Marzano)
1	Knoblauchzehe
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 EL	geriebener Oregano
ca. 200 g	Mozzarella
1 Bund	Basilikum

Zubereitung

1.

Für den Pizzateig Mehl, Hartweizengrieß, Hefe, Wasser, Olivenöl und Salz in die Knetschüssel der Küchenmaschine geben und 10 Minuten langsam, dann noch 5 Minuten schnell kneten. Wichtig der Teig darf nicht zu warm werden. Wenn er sich gut vom Kesselrand lösen lässt und einen leichten matten Glanz hat, ist er fertig.

2.

Den Teig in einer großen Schüssel mit Frischhaltefolie abgedeckt 1 Stunde ruhen lassen. Dann in Teigstücke von ca. 200 g aufteilen, diese Teigstücke rund wirken.

3.

Ein Backblech dünn mit Öl abpinseln und die Teiglinge darauf setzen. Mit Frischhaltefolie gut abdecken und eine Nacht im Kühlschrank reifen lassen.

4.

Für den Belag Zwiebel schälen, fein würfeln und in 1 TL Olivenöl glasig andünsten.

5.

Tomaten überbrühen, abziehen, entkernen und in feine Würfel schneiden. Tomaten unter die Zwiebelwürfel mischen. Knoblauch abziehen, würfeln und dazu geben.

6.

Tomaten offen unter gelegentlichem Rühren einkochen, bis ein dickliches Püree entstanden ist.

7.

Tomatenpüree mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Abkühlen lassen.

8.
Teig nochmals geschmeidig durchkneten. Zugedeckt nochmals ca. 30 Minuten gehen lassen.
9.
Den Backofen auf Höchsttemperatur (optimal 300 Grad) Ober- und Unterhitze vorheizen.
10.
Teigstücke auf Dauerbackfolie oder Backpapier knapp 1 cm dünn rund ausrollen.
11.
Mozzarella abtropfen lassen und in Stücke zupfen oder Scheiben schneiden. Zunächst einen Pizzaboden mit etwas Olivenöl beträufeln. Etwas Tomatenpüree dünn aufstreichen. ¼ Käse darauf verteilen.
12.
Pizza direkt auf den Backstein oder das heiße Blech im Ofen schieben.
13.
Pizza backen, bis der Teigrand beginnt leicht dunkelbraun zu werden. Inzwischen eine weitere Pizza belegen und vorbereiten. Pizza aus dem Ofen nehmen, mit Basilikum bestreut anrichten. Auf gleiche Weise weitere 3 Pizzen zubereiten.

Pro Stück: 775 kcal / 3245 kJ
98 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 29 g Fett

Extra-Tipps:

Richtig reife, Freiland-Tomaten sind einfach nicht zu kriegen? Dann lieber sonnengereifte San Marzano Tomate aus der Dose verwenden.