

## Grundrezept Pizzateig

**Für das Backblech (40 x 30 cm):**  
etwas Fett

### Hefeteig:

300 g Weizenmehl  
1 Pck. Dr. Oetker Trockenbackhefe  
1 TL Zucker  
1 TL Salz  
1 EL Speiseöl  
200 ml lauwarmes Wasser

**1. Hefeteig:** Mehl in einer Rührschüssel mit der Hefe sorgfältig vermischen. Übrige Zutaten zufügen und alles mit einem Mixer (Knethaken) zunächst auf niedrigster, dann auf höchster Stufe etwa 5 Min. zu einem glatten Teig verarbeiten (Abb. 1).

**2.** Teig zugedeckt an einem warmen Ort so lange gehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat (Abb. 2). Backblech fetten. Backofen vorheizen.

**Ober-/Unterhitze: etwa 200°C**

**Heißluft: etwa 180°C**

**3.** Teig leicht mit Mehl bestreuen und auf der Arbeitsfläche nochmals kurz durchkneten (Abb. 3). Auf dem Backblech ausrollen, vor den Teig als Rand einen mehrfach geknickten Streifen Alufolie legen. Pizzateig mit vorbereiteten Zutaten nach Wunsch belegen und sofort backen.

**Backzeit: etwa 15 Min.**

Pro Portion / Stück: E: 2 g, F: 1 g, Kh: 14 g, kJ: 316, kcal: 75

etwa 16 Stück



etwas Übung erforderlich



bis 20 Min.  
ohne Stand-, Back- und Kühlzeit

### Tipps:

- Der Teig kann auch zu runden Platten ausgerollt und auf mit Backpapier belegten Backblechen oder in speziellen Pizzaformen gebacken werden.



Abb. 1



Abb. 2



Abb. 3