Pizza Margherita – Grundrezept für Teig und Soße



Zeit gesamt
1h 30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Hefe, frisch	0.5 St.
Zucker	1 EL
Weizenmehl, Type 405	450 g
Salz	
Olivenöl	6 EL
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Tomaten, gehackt	800 g
Oregano, getrocknet	
Pfeffer, schwarz	
Basilikum, frisch	30 g
Mozzarella	2 St.

Zubereitung

Küchenutensilien

große Schüssel, mittlerer Topf mit Deckel, Backblech mit Backpapier, Schneebesen

1. Für den Teig in einer Schüssel Hefe in 40 ml lauwarmes Wasser bröckeln. Zucker zugeben, alles verrühren und ca. 10 Min. gehen lassen. In einer weiteren Schüssel Mehl und Salz vermengen. Hefewasser und Öl untermischen und alles zu einem glatten, elastischen Teig verkneten, dabei weitere ca. 200 ml lauwarmes Wasser zufügen. Den Teig zugedeckt ca. 1 Std. an einem warmen, zugfreien Ort gehen lassen.

2. Für die Soße Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen und ca. 3 Min. glasig dünsten. Tomaten samt Flüssigkeit zufügen, mit Oregano, Salz, Pfeffer und Zucker würzen und unter gelegentlichem Rühren ca. 15–20 Min. köcheln lassen, dabei die Tomaten mit dem Kochlöffel zerdrücken.

3. Ofen auf 225 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Basilikum waschen, trocken tupfen und Blätter abzupfen. Mozzarella abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden.

4. Teig vierteln und auf etwas Mehl zu 4 Kreisen (à ca. 24 cm Durchmesser) ausrollen, der Rand sollte dabei etwas dicker bleiben. Je 2 Pizzen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Jeweils mit etwas Tomatensoße bestreichen und mit Mozzarellascheiben belegen.

5. Blech mit den Pizzen im heißen Backofen ca. 15 Min. kross backen. Fertige Pizzen aus dem Ofen nehmen und mit Basilikum und etwas frischem Pfeffer bestreut heiß servieren. Übrige Pizzen genauso vorbereiten und backen.

Guten Appetit!

Tipps: Schiebe zum Vorheizen ein Backblech mit in den Ofen und lege die ausgerollten Pizzen nur auf ein Stück Backpapier. Nach dem Belegen der Pizzen diese dann mit dem Papier zügig auf das heiße Blech ziehen und backen – so wird der Teig besonders knusprig. Die Pizzen für das zweite Blech erst kurz bevor sie in den Ofen geschoben werden mit Soße bestreichen und belegen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	778 kcal
Kohlenhydrate	109 g
Eiweiß	30 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	25 g