



## Selbstgemachte Pizza mit Parmaschinken, Rucola und italienischen Käse



### Informationen:

Für 4 Pizzen ✂ 2,30 € pro Pizza ✂ 45 Minuten (ohne die Vorbereitung des Teiges) ✂ Weißwein & Mineralwasser

### Nährwerte pro eine ganze Pizza (ca. 350 g)

Kcal: 925 ✂ KJ: 3870 ✂ Fett: 39,1 g ✂ KH: 92,4 g (Zucker 4,8 g) ✂ Eiweiß: 48,6 g  
**Alle Nährwerte sind Circa Werte und ohne Gewähr!**



## Zutaten für den Teig:

- X 500 g Mehl Type 405
- X 300 ml lauwarmes Wasser
- X 2 TL (Teelöffel) Salz
- X 5 g frische Hefe
- X Etwas Backpapier

## Zutaten für die Tomatensoße:

- X 2 Dosen gehackte Tomaten
- X 1-2 Zehen Knoblauch
- X ½ TL Salz und Pfeffer (aus der Mühle)
- X ½ Zucker
- X 2 TL Basilikum
- X 2 TL Oregano

## Zutaten für den Belag:

- X Die Tomatensoße (siehe oben)
- X 1 Beutel á 200 g geriebener Mozzarella Käse
- X 12 Scheiben Parma Schinken
- X Ein Körbchen Rucolablätter
- X Etwas Olivenöl
- X Pfeffer (aus der Mühle)
- X 1 Beutel á 125 g gehobelten italienischen Hartkäse (Parmigiano Reggiano)
- X Etwas reduzierten Balsamico (Salsa all Aceto Balsamico...)



## Der Teig Teil 1:

### (6-8 Stunden VOR dem Zubereiten der Pizza)

Dieser Pizzateig kommt mit sehr wenig Hefe aus, daher benötigt er eine längere Ruhezeit.

Vorweg, ich empfehle dringend eine Maschine um den Teig zu kneten.

#### Variante Maschine (Schritt 1):

- ✗ Das Mehl und das Salz direkt durch ein Sieb in die Schüssel der Maschine geben.
- ✗ In einer kleinen extra Schüssel die Hefe in lauwarmen Wasser auflösen.
- ✗ Das „Hefewasser“ in die Schüssel mit dem Mehl geben.
- ✗ Nun das Gemisch mit der Maschine (**Knethaken** benutzen) 20 Minuten bei **niedriger** Geschwindigkeit zu einem elastischen Teig verarbeiten.
- ✗ Den Teig aus der Maschine/Schüssel nehmen und zu einer Kugel formen.
- ✗ Dann den Teig in eine Schüssel geben, oben mit Mehl bestäuben, mit einem sauberen feuchten Tuch bedecken und 2 Stunden auf Zimmertemperatur ruhen lassen. (Das bestäuben mit Mehl verhindert dass das Tuch und der Teig aneinander kleben bleiben)

#### Variante von Hand (Schritt 1):

- ✗ Das Mehl und das Salz in eine Schüssel sieben.
- ✗ In der Mitte eine Mulde bilden.
- ✗ In einer kleinen extra Schüssel die Hefe in lauwarmen Wasser auflösen.
- ✗ Das „Hefewasser“ in die Schüssel mit dem Mehl in die Mulde geben.
- ✗ Nun das Gemisch 20 Minuten lang von Hand von innen (Mulde) nach außen zu einer elastischen Teigkugel verarbeiten.
- ✗ Den Teig oben mit Mehl bestäuben, mit einem sauberen und feuchten Tuch bedecken und 2 Stunden auf Zimmertemperatur ruhen lassen.

#### Beide Varianten (Schritt 2):

- ✗ Nach der Ruhezeit den Teig in 4 Stücke aufteilen und diese 4 Stücke dann wieder zu Kugeln formen.



- X Die Teigkugeln dann wieder mit Mehl bestäuben und mit einem feuchten Tuch abdecken und nochmals mindestens 6 Stunden ruhen bzw. gehen lassen.

Je länger der Teig „geht“ desto besser ist es für diesen. Ich bereite meinen Teig am Vortag zu und packe meine Teigkugeln in ein luftdicht verschließbares Plastikgefäß und lasse den Teig über Nacht im Kühlschrank ruhen. Dazu reibe ich das Gefäß vorher mit Olivenöl aus. Somit lässt sich der Teig später besser aus dem Gefäß entnehmen.

Wichtig bei dieser Variante ist es das der Teig sich nach dem er aus dem Kühlschrank genommen wurde nochmals 2 Stunden auf Zimmertemperatur erwärmt **bevor** er verarbeitet wird. Wenn dies passiert ist die Teigkugel nochmals kurz von Hand durchkneten, dann die Kugeln mit einem feuchten Tuch bedecken und nochmals 30 Minuten ruhen lassen. Auf diesem Weg habe ich in mehreren Versuchen den für mich besten Teig erhalten.

## Die Tomatensoße:

- X Die Dosen mit den gehackten Tomaten öffnen und den Inhalt in ein Gefäß geben das zur Nutzung mit dem Zauberstab gedacht ist.
- X Den Knoblauch schälen, halbieren, den grünen Strunk entfernen und dann durch eine Presse in das Gefäß zu den Tomaten pressen.
- X Salz, Pfeffer aus der Mühle, Oregano, Basilikum und den Zucker dazugeben.
- X Nun alles mit dem Zauberstab gründlich zu einer Soße zerkleinern.

## Der Teig Teil 2:

- X Den Backofen auf die höchste Stufe (in meinem Fall 250°) vorheizen.
- X Das Backpapier auf der Arbeitsfläche ausrollen.
- X Das runde Pizzabackblech auf das Backpapier legen.
- X Mit einem Stift die direkt an dem Backblech entlangfahren und somit die Form des Backbleches auf dem Backpapier aufzeichnen.



- ✗ Das Backblech nun wieder wegnehmen und die aufgemalte Form auf dem Backpapier ausschneiden.
- ✗ Das ausgeschnittene Papier auf das Backblech legen. Dann das Backblech erst mal zur Seite stellen.
- ✗ Eine der vier Teigkugeln auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche mit einem Wellholz ausrollen. Der Teig sollte halbwegs rund werden, muss aber nicht 100% korrekt rund werden (wir sind Menschen, keine Maschinen). Von der Größe her ungefähr so dass das runde Backblech in etwa ausgefüllt wird. Bei dieser Größe und der genutzten Menge Teig wird es automatisch ein 2-4 mm dünner Teig. Eventuell muss man den Teig nicht nur wellen, sondern auch drücken und ziehen bis er passt.
- ✗ Den ausgewellten Teig auf das Backblech mit dem Backpapier auf das Backpapier geben.

## Das Belegen und Backen:

- ✗ Die Tomatensoße in die Mitte auf den Pizzateig geben und mit der Kelle die Soße von innen nach außen verteilen. Das verteilen klappt auch sehr gut mit einem Teigschaber.
- ✗ 50 g des geriebenen Käses auf der Tomatensoße verteilen.
- ✗ Die Pizza 4-5 Minuten im auf 250° vorgeheizten Backofen backen.
- ✗ In diesen 4-5 Minuten die Rucolablätter waschen und trocknen.
- ✗ Die Pizza aus dem Ofen nehmen.
- ✗ Eine Handvoll Rucola auf der heißen Pizza verteilen.
- ✗ Sehr wenig Olivenöl kreisförmig über den Rucola verteilen.
- ✗ 3 Scheiben Parma-Schinken auf den Rucola geben.
- ✗ 2 EL gehobelten italienischen Hartkäse über dem Schinken verteilen.
- ✗ Mit frisch gemahlenen Pfeffer aus der Mühle bestreuen.
- ✗ Etwas von der Salsa all Balsamico über der Pizza verteilen.
- ✗ Fertig, guten Appetit.
- ✗ Wer möchte kann seine Pizza nochmal für 1 Minute in den Ofen geben. In diesem Fall sollte die Pizza aber beim ersten Backen wirklich nur 4 backen.
- ✗ Achtung, es ist heiß im Backofen, nicht verbrennen. Die Pizza mit einem Tuch oder Küchenhandschuhen oder was auch immer aus dem Ofen nehmen, nicht mit den ungeschützten Händen.



**Guten Appetit !!!**