



# PIZZA PARMA

mit Rucola, Parmaschinken und Parmesankäse

---

## Informationen:

- Für 4 Pizzen
- Kostet etwa 2,70 € pro Person
- Die Zubereitungsdauer für den Teig liegt um die 7 Stunden
- Die Zubereitungsdauer der Pizzen dann nur noch um die 30 Minuten
- Ich würde Bier oder Mineralwasser dazu trinken

## Nährwerte pro 100 g im Durchschnitt:

- Kcal: 239
- KJ: 999
- Fett: 9,8 g
- KH: 24,9 g davon 1,3 g Zucker
- Eiweiß: 12,0 g

Alle Angaben sind Zirka-Werte und ohne Gewähr.

---

## Zutaten:

### Zutaten für den Teig:

- 500 g Mehl Type 405
- 300 ml lauwarmes Wasser
- 2 TL Salz
- 5 g frische Hefe
- Backpapier

Oder einen bereits vorbereiteten Pizzateig, siehe extra Rezept.

### Zutaten für die Tomatensoße:

- 1 Dose gehackte Tomaten 400 g Füllgewicht bzw. 240 g Abtropfgewicht
- 1-2 Knoblauchzehen
- ½ TL Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- ½ TL Zucker
- 2 TL getrockneter oder frischer Basilikum
- 2 TL getrockneter oder frischer Oregano
- Natürlich können Sie auch Tomatenwürfel von frischen Tomaten verwenden. Da die Tomaten in der Dose „nachreifen“, sind diese für eine Pizzasauce meiner Meinung nach schmackhafter.

### Zutaten für den Belag:

- die Tomatensoße (siehe oben)
- 200 g geriebener Mozzarella Käse
- 12 Scheiben Parma-Schinken
- 1 kleines Körbchen Rucola Blätter (Salat)
- etwas Olivenöl
- Pfeffer aus der Mühle
- 100 g frisch gehobelten italienischen Hartkäse, z.B. Parmesankäse
- etwas reduzierten Balsamico (Salsa all Aceto Balsamico...)

---

## Zubereiten:

### Für dieses Rezept brauchen Sie Geduld!

#### Der Teig Teil 1:

- 6-8 Stunden VOR dem Zubereiten der Pizza. Dieser Pizzateig kommt mit sehr wenig Hefe aus, daher benötigt er eine lange Ruhezeit. Ich empfehle eine Maschine, um den Teig zu kneten.

#### Pizzateig Schritt 1 mit einer Maschine:

- Das Mehl und das Salz direkt durch ein Sieb in die Schüssel der Maschine geben.
- In einer kleinen extra Schüssel die Hefe in lauwarmem 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.
- Eine große Schüssel nehmen und den Boden mit etwas Mehl bestreuen.
- Den Teig aus der Maschine/Schüssel nehmen, zu einer Kugel formen und in die Schüssel mit dem Mehl legen.
- Den Teig 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)

#### Pizzateig Schritt 1 von Hand kneten:

- Das Mehl und das Salz in eine Schüssel sieben.
- In der Mitte eine Mulde bilden.
- In einer kleinen extra Schüssel die Hefe in lauwarmem Wässern 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. Mit dem Handballen kneten.
- Eine große Schüssel nehmen und den Boden mit etwas Mehl bestreuen.
- Den Teig zu einer Kugel formen und in die Schüssel mit dem Mehl legen.

- Den Teig 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)

### **Pizzateig Schritt 2:**

- Nach der ersten Ruhezeit den Teig erneut 5 Minuten auf der bemehlten Arbeitsfläche kneten.
- Den Teig wieder zu einer Kugel formen, zurück in die bemehlte Schüssel, oben wieder mit Mehl bestreuen und wieder mit einem sehr feuchten Küchentuch den Teig abdecken.
- Den Teig diesmal 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, 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. Zur weiteren Bearbeitung muss der „Kühlschrank-Teig“ 2 Stunden vorher aus dem Kühlschrank genommen werden, nach 2 Stunden kurz durchgeknetet werden.

### **Pizzateig Schritt 3:**

- Die Arbeitsfläche mit etwas Mehl bestreuen und den Pizzateig in 4 Teile aufteilen. Die 4 Teile zu Kugeln formen und auf der Arbeitsfläche nochmals 30 Minuten ruhen lassen.

### **Die Tomatensoße und der Belag:**

- Während der Teig ruht, können wir die Tomatensoße zubereiten.
- Die Dose mit den gehackten Tomaten öffnen und den Inhalt in ein Gefäß geben, das zur Nutzung mit dem Zauberstab geeignet ist.
- Den Knoblauch schälen, halbieren, den grünen Strunk entfernen und dann durch eine Presse in das Gefäß zu den Tomaten pressen.
- Salz, Pfeffer aus der Mühle, Oregano, Basilikum und den Zucker dazugeben.
- Nun alles mit dem Zauberstab gründlich zu einer Soße zerkleinern/pürieren.
- Eine Dose gehackte Tomaten soll für 4 Pizzen reichen. Darauf sollte später bei der Verteilung auf die Pizzen geachtet werden. Die Pizza muss nicht in Tomatensoße gebadet werden, es ist auch nicht schlimm, wenn der Rand keine oder nicht so viel Soße abbekommt.
- Die Rucolablätter waschen und trocknen.

### **Der Teig Teil 2:**

- Den Backofen auf die höchste Stufe, in meinem Fall 250°C Ober/Unterhitze, vorheizen.
- Das Backpapier auf der Arbeitsfläche ausrollen.
- Das runde Pizzabackblech auf das Backpapier legen.
- Mit einem Stift direkt an dem Pizzabackblech entlangfahren und somit die Form des Backbleches auf dem Backpapier aufzeichnen.
- Das Pizzabackblech nun wieder wegnehmen und die aufgemalte Form auf dem Backpapier ausschneiden.
- Das ausgeschnittene Papier auf das Pizzabackblech legen. Dann das Backblech erst mal zur Seite stellen.
- Eine der vier Teigkugeln auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche mit einem Wellholz (Nudelholz) **dünn** und rund ausrollen. Der Teig sollte halbwegs rund werden, muss aber nicht 100% korrekt sein, wir sind Menschen und 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 dünner Teig. Eventuell muss man den Teig nicht nur wellen, sondern auch drücken und ziehen, bis er passt. Nach so einer langen Ruhezeit kann es harte Arbeit sein, den Teig ausgewellt zu bekommen 😊 Also nicht verzweifeln, kämpfen...!
- Den ausgewellten Teig auf das Backpapier, welches auf dem Pizzabackblech liegt, legen.
- Jetzt können wir mit dem Belag beginnen.

### **Belegen und Backen:**

- Ein Viertel der Tomatensoße in die Mitte auf den ausgewellten 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.
- Mehr kommt fürs erste nicht auf die Pizza.

- Die Pizza nun 5 Minuten im auf 250° vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene backen.
- Die Pizza mit einem geeigneten Schutz (Handschuhe/Topflappen) aus dem Ofen nehmen und das Backblech z.B. auf den Herd stellen, dem die Hitze des Backblechs nichts ausmacht. Wir wollen ja keine „Brandflecken“ auf der Arbeitsfläche.
- Umgehend eine Handvoll Rucola auf der heißen Pizza gleichmäßig verteilen.
- Sehr wenig Olivenöl kreisförmig über den Rucola verteilen.
- 3 Scheiben Parma-Schinken auf den Rucola geben.
- Etwa 25 g frisch gehobelten italienischen Hartkäse über dem Schinken hobeln bzw. verteilen.
- Mit frisch gemahlenem Pfeffer aus der Mühle bestreuen.
- Etwas von der „Salsa all Balsamico“ über der Pizza verteilen.
- Fertig, guten Appetit.