DAS GANZE REZEPT · NEAPOLITANISCH

# Neapolitanischer Pizzateig: mein komplettes Rezept



**Hendrik Kleinwächter** · The Bread Code



| WASSER | SALZ | FRISCHHEFE | PRO KUGEL | VOM MISCHEN BIS ZUR PIZZA |
|---|---|---|---|---|
| 60 % | 2 % | 0,15 % | 270 g | etwa 24 h |

KURZ GESAGT

Abends starkes Mehl mit 60 % Wasser, 2 % Salz und 0,15 % Frischhefe mischen, den Teig 15 Minuten ruhen lassen, dann in Kugeln mit 270 g teilen und in Pizzaboxen legen. Über Nacht bei Raumtemperatur 12 bis 14 Stunden gehen lassen, bis die Kugeln um etwa die Hälfte gewachsen sind, dann die ganze Box in den Kühlschrank stellen. 2 Stunden vor dem Backen rausnehmen, die Kugeln von Hand ausziehen und so heiß backen, wie dein Ofen kann.

## Zutaten

| ZUTAT | BÄCKERPROZENT | 2 PIZZEN | 4 PIZZEN | 6 PIZZEN | 8 PIZZEN |
|---|---|---|---|---|---|
| **Mehl**<br>stark, mit viel Eiweiß: auf der Packung schauen, je mehr, desto besser | 100 % | 333 g | 666 g | 1.000 g | 1.333 g |
| **Wasser**<br>mit Raumtemperatur | 60 % | 200 g | 400 g | 600 g | 800 g |
| **Salz** | 2 % | 7 g | 13 g | 20 g | 27 g |
| **Frischhefe**<br>zu wenig für die Küchenwaage: mit der Feinwaage wiegen | 0,15 % | 0,5 g | 1 g | 1,5 g | 2 g |
| **Trockenhefe** | 0,05 % | 0,17 g | 0,33 g | 0,5 g | 0,67 g |

Kugeln mit je 270 g. Jede andere Menge rechnet der Rechner online aus.

## Das brauchst du

**Küchenwaage**
für Mehl, Wasser, Salz und die Teigkugeln

**Feinwaage**
wiegt auf 0,01 g genau, damit die winzige Hefemenge stimmt

**Pizzaboxen mit Deckel**
der Weg, den ich für jeden Teig empfehle: Darin gehen die Kugeln, und die ganze Box kommt in den Kühlschrank

**Teigschaber**
hält die Arbeitsfläche sauber, teilt den Teig und sticht die Kugeln in der Box ab, um sie herauszuheben

**Ofen mit Grillfunktion**
mit Pizzastahl oder Pizzastein. Alternativ eine gusseiserne Pfanne für den Herd, oder ein Pizzaofen

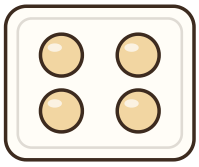
**Grieß und Pizzaschieber**
damit die Pizza in den Ofen rutscht

## So klappt's: der Tag einer Teigkugel

Beispiel: Pizza morgen um 20 Uhr. Der Teig arbeitet fast allein, du bist viermal dran.



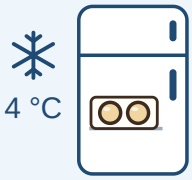
20 UHR
**Mischen**
Mehl, Wasser, Salz und Hefe, etwa 5 Minuten von Hand



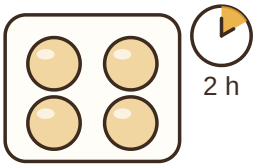
15 MINUTEN SPÄTER
**Kugeln in die Box**
je 270 g, Deckel zu




ÜBER NACHT
**Gehen lassen**
12–14 Stunden bei Raumtemperatur, bis sie um die Hälfte gewachsen sind




MORGENS
**Ab in den Kühlschrank**
die ganze Box. Pause bis zum Abend, darf auch länger sein



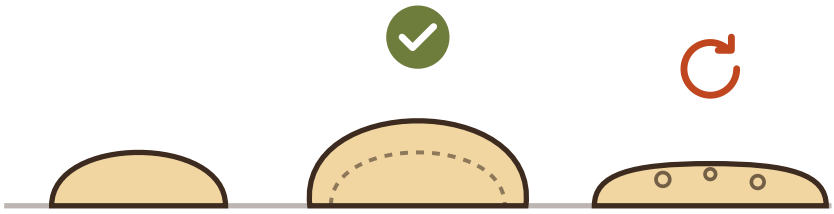

18 UHR
**Raus aus dem Kühlschrank**
2 Stunden auf Raumtemperatur kommen lassen, entspannt sind sie schon



20 UHR
**Ausziehen, belegen, backen**
vom Belegen bis in den Ofen etwa 90 Sekunden, so heiß es geht

### Der Reife-Check am Morgen

So sehen die Kugeln in der Box von der Seite aus.



**Zu früh**
noch warten

**Genau richtig: +50 %**
ab in den Kühlschrank

**Zu weit**
neu formen, nochmal gehen lassen

# Schritt für Schritt

1 ABENDS

## Etwa 5 Minuten von Hand mischen

Mehl, Wasser, Salz und Hefe in eine Schüssel geben und etwa 5 Minuten von Hand mischen. Nicht kräftig kneten: nur so lange mischen, bis kein trockenes Mehl und kein Klümpchen mehr da ist. Von Hand bekommst du ein Gefühl für den Teig, das hilft am Anfang sehr.

Dann der Fenstertest: ein kleines Stück so dünn ziehen, dass Licht durchscheint, ohne dass es reißt. Hält es, ist der Teig fertig.

2 15 MINUTEN NACH DEM MISCHEN

## Erst ruhen lassen, dann in Kugeln teilen

Nicht gleich die Kugeln formen: Lass den Teig nach dem Mischen 15 Minuten ruhen. Dann Stücke mit 270 g abwiegen und mit dem Teigschaber abstechen. Jedes Stück zu einer glatten Kugel formen: ohne Mehl über die Arbeitsfläche ziehen, bis sich die Oberfläche spannt. Nicht zu straff formen. Die Kugeln in die Pizzaboxen legen und den Deckel schließen.

Noch nicht schön glatt? Nach weiteren 15 Minuten einfach noch einmal nachformen.

3 ÜBER NACHT

## Bei Raumtemperatur gehen lassen

Die Boxen bleiben über Nacht in der Küche stehen. Mit so wenig Hefe brauchen die Kugeln etwa 12 bis 14 Stunden, bis sie um etwa die Hälfte gewachsen sind. Je wärmer die Küche, desto schneller geht es: Ist es warm, nimm etwas kälteres Wasser; unter 20 °C nimm doppelt so viel Hefe.

4 MORGENS

## Um die Hälfte gewachsen? Die ganze Box in den Kühlschrank

Sind die Kugeln um etwa 50 % gewachsen, kommt die ganze Box in den Kühlschrank. Draußen würden sie übergehen. Im Kühlschrank warten sie bis zum Abend auf dich, und bei etwa 4 °C passiert irgendwann gar nichts mehr. Ändern sich deine Pläne, bleiben sie einfach länger drin.

Sind sie schon sehr stark fermentiert? Dann kommt die Box sofort in den Kühlschrank. Sind sie zu weit gegangen und breit gelaufen? Mit Hefe ist das kein Drama: einfach noch einmal zu Kugeln formen und nochmal gehen lassen. Mit Sauerteig geht das nicht.

5 2 STUNDEN VOR DEM BACKEN

## Die Box rausnehmen

Nimm die Box 2 Stunden, bevor du backen willst, aus dem Kühlschrank, damit die Kugeln auf Raumtemperatur kommen. Entspannt sind sie schon: Seit dem Formen am Vorabend hat sie niemand mehr angefasst, deshalb lassen sie sich leicht ausziehen.

6 AUSZIEHEN

## Von Hand ausziehen, schnell belegen

Reichlich Grieß auf die Arbeitsfläche und auch auf die Kugeln geben, damit die Pizza später nicht am Schieber klebt. Jede Kugel mit dem Teigschaber in der Box abstechen, herausheben und in den Grieß legen. Von der Mitte nach außen flach drücken und den Rand in Ruhe lassen: So wandert die Luft in den Rand. Dann an einer Seite anheben und drehen, die Schwerkraft zieht sie auseinander, bis die Mitte nur noch 1 bis 2 mm dünn ist.

Vom Belegen bis in den Ofen hast du etwa 90 Sekunden, auf keinen Fall mehr als 2 Minuten, sonst fängt sie an zu kleben.

7 BACKEN

## So heiß wie möglich backen

**Backofen:** Grillfunktion an und den Ofen so heiß stellen, wie es geht. Ein Pizzastahl oder Pizzastein macht es noch etwas heißer: mindestens 30 Minuten im Ofen mit aufheizen und die Pizza darauf backen, nah am Grill, bis der Rand braun ist.

**Gusseiserne Pfanne:** Die Herdplatte und den Ofen mit Grillfunktion auf höchste Stufe stellen. Etwas Olivenöl und Grieß in die kalte Pfanne geben und mit einem Küchentuch verteilen. Den ausgezogenen Teig hineinlegen und bis an den Rand ziehen: Solange die Pfanne kalt ist, hast du Zeit. Sauce drauf und etwa 2 Minuten auf dem Herd backen, dabei die Pfanne drehen, damit nichts an einer Stelle verbrennt. Dann Käse und Öl drauf und die Pfanne für 60 bis 90 Sekunden so nah wie möglich unter den Grill.

**Pizzaofen:** Bei etwa 450 °C ist eine Pizza in 60 bis 90 Sekunden fertig. Beim Backen drehen, damit sie gleichmäßig bräunt.

# Varianten

## Ohne Pizzaboxen: der ganze Teig in einem Gefäß

Pizzaboxen sind der Weg, den ich empfehle, bei jedem Teig, auch bei Sauerteig. Hast du keine, lass den ganzen Teig über Nacht in einem großen Topf oder Gefäß mit Deckel gehen. Das braucht auch weniger Platz im Kühlschrank. Morgens, wenn er um etwa die Hälfte gewachsen ist, kommt das Gefäß in den Kühlschrank.

3 Stunden vor dem Backen die Kugeln formen und bei Raumtemperatur unter einem feuchten Geschirrtuch ruhen lassen. Frisch geformte Kugeln brauchen diese 3 Stunden zum Entspannen; in den Pizzaboxen hatten sie dafür die ganze Nacht. Ist der Teig morgens schon sehr stark fermentiert, dehne und falte ihn einmal und stell ihn sofort in den Kühlschrank, bis 3 Stunden vor dem Backen.

## Sauerteig statt Hefe

Statt der Hefe 5 % festen Sauerteig nehmen, mit etwa 60 % Hydration. Für 4 Pizzen sind das **32 g** Sauerteig mit 647 g Mehl, 388 g Wasser und 13 g Salz. Wie bei Hefe lässt du den Teig nach dem Mischen 15 Minuten ruhen, teilst ihn dann in Kugeln und legst sie in die Pizzaboxen. Sauerteig verzeiht weniger als Hefe: Kugeln, die zu weit gegangen sind, lassen sich nicht einfach neu formen. Passiert das, nimm beim nächsten Mal kälteres Wasser zum Ansetzen oder noch weniger Sauerteig. Darum ist Sauerteig-Pizza die schwierigste der Varianten.

## Kurzfristig: Pizza in ein, zwei Stunden

Musst du kurzfristig backen, nimm mehr Hefe: 3 % der Mehlmenge als Frischhefe oder 1 % als Trockenhefe. Für einen superschnellen Teig empfehle ich zusätzlich bis zu 1 % enzymaktives Trockenbackmalz. Für 4 Pizzen sind das 666 g Mehl, 400 g Wasser, 13 g Salz, **20 g** Frischhefe oder 6,7 g Trockenhefe und bis zu 6,7 g Malz.

Das Backmalz ist nur eine Abkürzung: Seine Enzyme verändern das Mehl schneller, dadurch schmeckt die Pizza besser und der Teig bäckt besser. Dasselbe schafft auch eine lange Gare, deshalb empfehle ich immer die lange Gare über Nacht. Hast du aber wenig Zeit, klappt es so gut.

Forme die Kugeln gleich nach den 15 Minuten Ruhe, nicht später, sonst gehen sie zu schnell und lassen sich nicht mehr richtig ausziehen. Sobald die Kugeln um etwa die Hälfte gewachsen sind, ausziehen und backen. Geht eine Kugel über, weil die viele Hefe so schnell arbeitet, forme sie einfach noch einmal und warte kurz.

# Was ich bewusst weglasse

- ✕ **Poolish und Biga**
  Lasse ich bewusst weg. In meinen eigenen Tests konnte ich keinen Unterschied im Geschmack feststellen.
- ✕ **48 Stunden und mehr im Kühlschrank**
  Manche lassen ihren Pizzateig tagelang im Kühlschrank, viele Rezepte versprechen 48 Stunden. Das ergibt für mich überhaupt keinen Sinn: Im Kühlschrank läuft die Gare einfach nur langsamer. Mit diesem Teig geht das genauso, er bleibt einfach länger drin: Bei etwa 4 °C passiert irgendwann gar nichts mehr.
- ✕ **Schneller Teig als Standard**
  Mit mehr Hefe und etwas Backmalz geht es in ein, zwei Stunden, die Mengen stehen oben. Ich empfehle über Nacht, mit einer kleinen Menge Frischhefe.

# Margherita

Für die Sauce zerdrücke ich San-Marzano-Tomaten mit einer Gabel und gebe etwa 1 g Salz pro 100 g dazu. Mehr nicht. Pro Pizza: etwa 50 bis 60 g Sauce, zerrupfter Fior di Latte, ein paar Basilikumblätter und etwas Olivenöl. Nicht überladen.

# Reste

Übriger Teig wird ein sehr gutes Brot. Für zwei Personen backe ich gern sechs Pizzen und friere drei ein: abkühlen lassen, in Frischhaltefolie oder einen alten Pizzakarton packen und direkt ab in den Tiefkühler.

**Das Rezept online, mit Rechner für jede Menge**
https://pizza-calculator.the-bread-code.io/de/neapolitanischer-pizzateig-rezept