

# Pizza - Grundrezept

---



## Zutaten (4 Personen):

### **Pizzateig:**

375 g Mehl  
125 g Hartweizengrieß  
7 g Salz  
250 ml Wasser (lauwarm)  
2 EL Olivenöl  
20 g frische Hefe oder 1 Pkt. Trockenhefe  
1 Prise Zucker

### **Pizzasauce:**

2 Dosen gehackte Tomaten  
1 Knoblauchzehe  
1 Prise Zucker  
1 Stiel frischer Oregano  
1/2 Hand voll frisches Basilikum  
1/2 Bund frischer Thymian  
50 ml Gemüsebrühe  
Salz  
Pfeffer

**Zubereitung:**

Zuerst die Sauce herstellen. Hierzu Knoblauchzehe grob und Kräuter fein hacken. Knoblauch in einem Topf leicht anbraten. Die Tomaten, Brühe und Kräuter zufügen. Sauce nach Belieben mit Salz und Pfeffer sowie der Prise Zucker würzen.

Die Sauce für 30 Minuten bei geringer Hitze einkochen lassen. Gelegentlich umrühren.

Dann den Teig zubereiten. Hierzu Mehl sieben und mit dem Hartweizengrieß vermischen. Salz, Zucker und Trockenhefe zufügen. Falls mit frischer Hefe gearbeitet wird, diese nicht direkt zum Mehl geben, sondern in dem lauwarmen Wasser auflösen. Wasser sowie Olivenöl zum Mehl geben und alles 10 Minuten verkneten bis der Teig geschmeidig ist.

Im Anschluss den Teig abdecken und 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.

Den Teig dann in 4 Portionen teilen und jede Portion zu je einer Teigkugel formen. Jede Teigkugel von Hand (nicht mit dem Nudelholz, das macht den Teig zäh) zu einer dünnen, runden Pizza ziehen. Der Teig sollte in der Mitte dünner sein als am Rand.

Backofen auf maximale Hitze vorheizen und Backbleche mit Backpapier auslegen.

Jede Pizza mit Tomatensauce sowie Wunschbelag belegen und für 15 - 20 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben.

**Tipp:**

Falls kein Hartweizengrieß zur Hand ist diesen 1:1 durch normales Weizenmehl ersetzen.

***Nährwertangaben (nur Pizza & Tomatensauce – ohne weiteren Belag): 547 kcal p.P, 101 g KH p.P.***