Hefeteig für Pizza

Grundrezept

Zutat	Einheit	**4 Personen**	5 Personen	6 Personen	8 Personen	10 Personen
Mehl (405)	Gramm	**400**	500	600	800	1000
Salz	Teelöffel	**1**	1,3	1,5	2	2,5
Zucker	Teelöffel	**1**	1,3	1,5	2	2,5
Trockenhefe	Päckchen	**1**	1,3	1,5	2	2,5
Milch	Milliliter	**250**	313	375	500	625
Öl	Esslöffel	**6**	8	9	12	15

Veganrezept

Zutat	Einheit	**4 Personen**	5 Personen	6 Personen	8 Personen	10 Personen
Mehl (1050)	Gramm	**400**	500	600	800	1000
Salz	Teelöffel	**1**	1,3	1,5	2	2,5
Zucker	Teelöffel	**1**	1,3	1,5	2	2,5
Trockenhefe	Päckchen	**1**	1,3	1,5	2	2,5
Hafer-Drink	Milliliter	**260**	325	390	520	650
Öl	Esslöffel	**6**	8	9	12	15

Erforderliche Geräte

„Finger“ zum Rühren (oder auch: Knethaken)
Rührschüssel
Teelöffel
Esslöffel
Messbecher (1 Liter)
Waage

Herstellung

1.	Die Flüssigkeit (Milch, Haferdrink) leicht aufwärmen (max. 45°C).
2.	Mehl + Salz + Zucker + Trockenhefe in der Rührschüssel vermengen.
3.	2/3 der Flüssigkeit in die Rührschüssel dazu geben und mit dem Finger verrühren und vermengen, dann restliche Flüssigkeit dazu geben und nochmals vermengen.
4.	Jetzt das Öl in die Rührschüssel dazu geben und mit der Hand vermengen.
5.	Teig nun gut durchkneten (ca. 2 Minuten), dann herausnehmen und in der Hand oder auf dem Tisch gut durchkneten (5 Minuten), ggf. mit etwas Mehl einstäuben.
6.	Den Teig wieder in die Rührschüssel geben, an warmen Ort stellen, mit einem Tuch zudecken und 2 Stunden gehen lassen.
7.	Danach durchkneten und und nochmals kurz gehen lassen (10 bis 30 Minuten).
8.	Backblech(e) bereitstellen, einfetten (kein Öl !) oder Backpapier verwenden.

9.	Den Teig auf dem Tisch flach drücken, dann auf das Backblech geben und weiter flach drücken und auf dem Blech regelmäßig verteilen.
10.	Hinweis: je Backblech Pizzateig wird 150g Tomatenmark, vermischt mit 3 EL Öl, aufgetragen. Dann kommte der individuelle Belag drauf.
11.	Vorbereitete Pizza im vorgeheizten Ofen bei 200°C ca. 20 Minuten gebacken.

Weitere Hinweise

*	Bei Blechteig (Pizza, Kuchen) das Blech einfetten, nicht einölen!
*	Statt dem 1050er Mehl kann auch das 812er Mehl verwendet werden.
*	Statt Haferdrink kann auch Dinkeldrink oder Sojadrink verwendet werden.
*	Verwendung von Hefewürfel: Ein Päckchen Trockenhefe = ½ Hefewürfel.
*	Ein Esslöffel Öl entspricht ungefähr 20 Gramm.

Download

Rezept für veganen Hefeteig für Pizza.

From:
https://wiki.joonet.de/ - **JooNet DokuWiki**

Permanent link:
https://wiki.joonet.de/doku.php?id=ernaehrung:vega-pizza

Last update: **2023/12/26 20:19**