Vegetarisch

Pizzateig mit Kürbiskernöl

Beilage
Rezeptart

20 Minuten
Zubereitung

leicht
Schwierigkeit

7 Stunden Teigruhe

Zutaten für 4 Portionen

400 g Weizenmehl Typ 700, glatt
1 TL Salz
200 ml lauwarmes Wasser
½ Würfel Frischgerm
1 TL Zucker
1 Ei
25 g Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.

Zubereitung

Mehl mit Salz vermischen, Germ und Zucker im Wasser auflösen, Ei mit Steirischem Kürbiskernöl g.g.A. verschlagen. Die so vorbereiteten Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verkneten, bei Bedarf noch etwas Wasser zugeben.
Nach dem Kneten den Teig in einer Schüssel und mit Frischhaltefolie abgedeckt für circa 30 Minuten rasten lassen. Danach erneut durchkneten und anschließend für mindestens 6 Stunden in den Kühlschrank geben (oder über Nacht).
Den Teig zu 4 Kugeln formen und, bei sofortiger Weiterverwendung, auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 40 Minuten rasten lassen bis sich das Volumen verdoppelt hat bzw. der Teig wieder Raumtemperatur erlangt hat.

Tipp: Der Teig lässt sich auch wunderbar tiefgefrieren. Dazu die Teigkugeln noch kalt in Frischhaltefolie einwickeln, beschriften und in den Tiefkühler geben. Vor Verwendung die tiefgefrorenen Kugeln bei Raumtemperatur auftauen lassen (ca. 2 Stunden) und sobald er Raumtemperatur erreicht hat zum Pizzaboden ausformen.

Rezept von Theresia Fastian, www.fastian.at / Foto: Stefan Kristoferitsch