

SAUERTEIG

PIZZA



Bevor du jedoch deine erste leckere Sauerteigpizza backen kannst musst du zuerst einen Sauerteig ansetzen. Falls du schon einen Sauerteig hast, kannst du diesen Bereich überspringen.

WAS IST SAUERTEIG?

Sauerteig ist pure Magie für mich. Es sind Haustiere die gut zu dir sind wenn du gut zu ihnen bist und sie regelmäßig pflegst.

Mische Mehl mit Wasser im gleichen Verhältnis, Deckel drauf und warte 1 Tag. Am nächsten Tag wirst du schon eine leichte Veränderung bemerken. Es werden sich kleine Luftbläschen gebildet haben. Wenn dem so ist, dann war der Start schon mal erfolgreich!

Sauerteig besteht primär aus Hefekulturen und Milchsäurebakterien. Hefekulturen sind für die Bläschen und die Milchsäurebakterien für die Säure des Sauerteiges zuständig.



SAUERTEIG ANSETZEN

am besten mit Roggenvollkornmehl!

Tag 1

Das Fassungsvermögen des Glases sollte ca. 500ml betragen. Vermische 50ml Roggenvollkornmehl mit 50ml warmen Wasser. Dann das Glas einen warmen Ort geben (Sauerteig reift am Besten bei einer Temperatur von ca. 25 - 30 Grad Celsius) und für ca. 24h reifen lassen.

Tag 2

Auf die entstandenen 100ml mischt du wieder 50ml warmes Wasser und 50ml Roggenvollkornmehl. Nun lässt du den Ansatz wieder für 24h reifen.

Tag 3

Auf die nun entstanden 200ml mischt du wieder 50ml warmes Wasser und 50ml Roggenvollkornmehl und lässt es wieder für 24h reifen.

Tag 4

Wie geht es deinem Teig? Richt er schon leicht säuerlich? Wirft er schon Bläschen? Jetzt nimmst du 25g von deinem fast fertigen Sauerteig und mischt ihn wieder mit 50g warmen Wasser und 50g Roggenvollkornmehl. 24h reifen lassen. Den restlichen Sauerteig kannst du entweder weggeben oder du machst leckere Crumpets drauß! Einfach mal googeln.

Tag 5

Wieder nimmst du nur 25g deines fast fertigen Sauerteiges und gibst ihn zusammen mit 50g warmen Wasser und 50g Roggenvollkornmehl in ein neues Glas

Voilà dein Sauerteig ist nun stark genug und ready to lift off ;) Alles was jetzt noch fehlt ist ein Name für deinen Sauerteig. Alte Backtradition!



AUF WAS MUSST DU ALLES ACHTEN

Das Wichtigste überhaupt ist, dass du sauber arbeitest und dein neues „Haustier“ in regelmäßigen Intervallen fütterst. Wenn du nicht regelmäßig Brot backst, reicht es wenn du dein Anstellgut 1x in der Woche fütterst.

Spielen wir alles einmal durch...

Habe ich z.B. ein Rezept gefunden bei dem eine Sauerteigmenge von 100g benötigt wird dann nehme ich mein Anstellgut aus dem Kühlschrank und füttere ihn wie folgt. Ich nehme dabei immer **20% der Mehlmenge**. Was soviel bedeutet wie 10g Anstellgut die mit 50g warmen Wasser und 50g Mehl gefüttert werden. Dabei kommen wir dann auf ein Gesamtgewicht von 110g. Nach der Fütterung warte ich bis der Sauerteig um mindestens das Doppelte gegangen ist um ihn weiter zu verwenden.

Tipp 1: (Floating Test) Wie weiß ich denn dass mein Sauerteig fertig fermentiert hat? Ganz einfach nimm einen kleinen Löffel und gib ihn in ein Wasserglas. Schwimmt er an der Oberfläche ist er fertig fermentiert und kann verwendet werden. Mit der Zeit wirst du ein Gefühl dafür entwickeln wie lange dein Sauerteig benötigt bis er reif genug ist.

Für unsere Pizza benötigen wir 80g Sauerteig. Von dem restlichen Sauerteig schaue ich dass 5g von mir gefüttert werden. Diese 5g könnt ihr mit 25g Wasser und 25g Mehl füttern und dann in den Kühlschrank stellen. Warum nur so wenig? Ihr müsst euch vorstellen dass in 5g Sauerteig sich so viele Kulturen und Bakterien befinden, die mehr als ausreichen. Füttert den Sauerteig mindestens 1x in der Woche. Anstellgut herausnehmen, 5g dabei abwiegen und wieder mit 25g Wasser und 25g Mehl füttern.

Tipp 2: Richtet euch von der Sauerteigansatz immer danach was das Rezept vorschreibt. Falls ihr dann doch einmal zu viel Sauerteig übrig habt... Crumpets ist die perfekte Lösung ;) oder Sauerteignudeln ;)

Tipp 3: Es reicht dir jeweils 1 Sauerteigansatz im Kühlschrank. Hast du z.B. aktuell einen Roggenvollkornsauerteig, brauchst aber einen Weizensauerteig dann fütterst du ihn einfach mit Weizen und schon hast du einen Weizensauerteig.



GRUNDREZEPT FÜR 2 GROSSE PIZZEN

90% Pizzamehl oder Tipo 00	360g
10% Einkorn- oder Vollkornmehl	40g
75% Wasser	270g + 30g
20% Sauerteig (reif & fertig)	80g
2% Salz	8g

Insgesamt entspricht der Wasseranteil 75% und somit 270g. 30g werden jedoch erst später dem Teig zugeführt. Darin werden die 8g Salz aufgelöst. Warum erfolgt die Zugabe erst später? Sauerteig und Salz vertragen sich nicht gut.

Tipp 4: Du kannst natürlich auch 100% Pizzamehl (Weißmehl) für deine Pizza verwenden. Ich bevorzuge aber ganz gern eine Pizza mit einem gewissen Anteil an Vollkornmehl. Sehr gerne kannst du auch den Vollkornanteil auf 20% erhöhen.

Tipp 5: Die Pizza kannst du entweder am gleichen Tag backen oder erst am Nächsten. Sogar am übernächsten denn der Teig ist gut abgedeckt bis zu 72 Stunden haltbar im Kühlschrank. Wichtig ist nur darauf aufzupassen, dass der Teig an der Oberfläche nicht anfängt zu trocknen. Ich verwende hierfür immer ein Plastiksack mit dem ich den Teigling einpacke und verknote. Somit kann die Feuchtigkeit nicht weichen und der Teig trocknet somit nicht aus. Die Pizza wird durch die lange Gärphase im Kühlschrank aufgrund der Essigsäurebakterien an Geschmack leicht sauer schmecken. Herrlich sage ich da nur ;)



07:00 Uhr **Sauerteig füttern**

10g Sauerteigansatz mit 50g Wasser vermischen und 50g glattes Mehl gut unterrühren (da ich gerne auch etwas Vollkornanteil für die Fütterung verwende füge ich 40g glattes Weizenmehl und 10g Weizen- oder Einkornvollkorn hinzu).

Alles gut vermischen und zugedeckt für ca. 8 Stunden (je nach Jahreszeit oder Aktivität des Sauerteiges) stehen lassen. Wenn möglich mit einem Gummiband die Höhe des Sauerteiges markieren. Dient nur zur besseren Beobachtung des Wachstumsprozesses.

Tipp 5: Stell den Sauerteig in den Backofen bei eingeschalteter Lampe (keine Temperatur)

Reifetest

14:55 Uhr Falls ihr euch nicht sicher seit ob euer Sauerteig schon reif genug ist, könnt ihr nun einen „float-test“ durchführen. Nimm ein Glas Wasser und lass einen Löffel Sauerteig hineinfallen. Bleibt der Sauerteig an der Oberfläche kannst du ihn verwenden und er ist somit reif. Sinkt er zu Boden, ist er noch nicht fertig und braucht noch ein wenig Zeit. **Beachte:** Der Sauerteig sollte sich zumindest verdoppelt haben.

Tipp 6: Möchtest du einen besonders aktiven Sauerteig? Füttere den Sauerteig schon einen Tag bevor du mit dem Brot backen beginnst. Somit wird der Sauerteig schon voarb aktiviert und ist fit für dein Weizen Sauerteigbrot.

Los gehts mit unserem Teig - Autolyse

15:00 Uhr Warmes Wasser (ca. 26 Grad) abwiegen und in eine Rührschüssel gießen. Die 80g Sauerteig dazugeben und gut unterrühren. NICHT VERGESSEN EIN BISSCHEN SAUERTEIG ZURÜCKZUBEHALTEN. Dann kommen die Mehle hinzu. Alles zusammen mit den Händen gründlich mischen, bis keine Mehlkrümpchen mehr zu sehen sind. Nun den Teig für **ca. 25-40 Minuten** ruhen lassen! Diese erste Ruhephase darf nicht übersprungen werden! Während der Ruhephase können die im Mehl enthaltenen Proteine und die Stärke das Wasser aufnehmen, somit aufquellen und sich zu einer kleistigen Masser verbinden.



15:30 Uhr **Hinzugabe von Salz - Gärphase beginnt**

Nach der Ruhephase 8g Salz sowie 30g warmes Wasser zum Teig geben. Den Teig kneten und zwischen den Fingern durchpressen

Tipp 7: Ab diesem Zeitpunkt startet nun der „**Bulk Fermentation**“- Prozess

Den Teig so lange durchkneten bis sich das restliche Wasser gut aufgelöst hat. Ihr werdet sehen, der Teig fühlt sich schon recht geschmeidig an. Das Einarbeiten kann je nach Mehlsorte schon ein paar Minuten dauern.

Tipp 8: Versucht sauber zu arbeiten. Mit der einen Hand kneten und mit der anderen haltet ihr die Schüssel fest. Den Teig nach dem Verkneten, wenn möglich in eine andere Schüssel geben, damit die Glutenstränge nicht reißen.

Ab hier gibt es **2 Möglichkeiten** wie ihr weiter vorgehen könnt. Entweder ihr gebt den Teig nun in eine rechteckige Glasschüssel (Bsp. IKEA Glasschüssel mit Deckel) oder ihr gebt den Teig in eine saubere Schüssel die ihr mit Folie oder einem Hangerl abdecken könnt.

Glasschüssel: Verwendest du eine Glasschüssel würde ich dir für das Verarbeiten des Teiges die „CoilFold“ Methode empfehlen. Hier findest du auf YouTube oder auf Instagram #coilfold einige tolle Videos dazu. Ein weiterer Vorteil einer Glasschüssel ist, dass du den Fermentationsprozess des Teiges besser beobachten kannst.

Metallschüssel: Für Anfänger sicher leichter, da wir jeweils nur **Stretch & Fold** durchführen werden - **Rubaud Methode**

Beide Methoden führen zum Gleichen Ergebnis!

Tipp 9: Je mehr Gluten das Mehl enthält desto stärker werden die Glutenstränge und desto leicht lässt sich die Pizza im weiteren Verlauf verarbeiten. Pizzamehl oder ein **Manitoba** Mehl eignen sich hierfür ideal.

ca. 30 Minuten abgedeckt im Backofen (bei eingeschalteter Lampe) stehen lassen
Ist deine Backofenlampe kaputt kannst du auch eine Wärmflasche in den Backofen legen

**Für unsere Pizza verwenden wir die einfachere
Stretch & Fold Methode!**



16:00 Uhr **1. Stretch & Fold: Aufziehen des Teiges - Rubaud Methode**

Bei unserer Methode wird der Teig nie auf einer Arbeitsfläche geknetet. Das Verfahren des Aufziehens ist sauberer, als außerhalb der Schüssel zu kneten. Das Ergebnis ist jedoch das selbe. Eine Hand ins Wasser tauchen, damit der Teig nicht daran festklebt. Dann am Schüsselrand entlang unter den Teig greifen, ihn leicht nach oben ziehen und wieder mittig über den Teig falten. Das Ganze 1x rundherum daher ca. 4mal. Der Teig wird sich zu Beginn noch relativ kebrig anfühlen, im Laufe der Zeit wird er aber immer luftiger und geschmeidiger.



**30 Minuten wieder abgedeckt
in den Ofen geben**

16:30 Uhr **2. Stretch & Fold: Aufziehen des Teiges**

Jetzt machst du exakt das Gleiche wie beim 1. Fold. Während der ersten 2 Stunden der Stockgare sollte der Teig jede halbe Stunde einmal aufgezogen werden. In der 3ten Stunde kannst du beobachten, wie der Teig sich aufbläht, weich wird und von Gasblasen durchzogen ist. In diesem späteren Stadium sollte der Teig sanfter aufgezogen werden, damit die Luft nicht aus dem Teig gedrückt wird. Eine gute Entwicklung während der Stockgare ist wichtig, damit der feuchte Teig als Teigling seine Form halten kann. Während der ersten Stunde der Stockgare wird der Teig sich dicht und schwer anfühlen. Man kann beobachten, wie die Oberfläche des Teiges sich nach dem Aufziehen glättet. Am Ende der dritten Stunde wird sich der Teig luftig und weich anfühlen. Ein gut entwickelter Teig hält besser zusammen und löst sich beim Aufziehen vom Schüsselrand. Die dabei entstandenen Wülste werden einige Minuten ihre Form behalten.

Tipp10: Das Teigvolumen sollte sich um 20-30 Prozent erhöhen und am Rand des Behälters werden sich immer mehr Blasen bilden.

30 Minuten wieder abgedeckt in den Ofen geben



17:00 Uhr **3. Stretch & Fold: Aufziehen des Teiges**

30 Minuten wieder abgedeckt in den Ofen geben

17:30 Uhr **4. Stretch & Fold: Aufziehen des Teiges**

30 Minuten wieder abgedeckt in den Ofen geben

18:00 Uhr **5. Stretch & Fold: Aufziehen des Teiges**

30 Minuten wieder abgedeckt in den Ofen geben

18:30 Uhr **Pre-Shape - den Teig wirken**

Tipp 11: Ist der Teig noch nicht ganz fertig fermentiert, kannst du einfach nochmals einen Stretch & Fold ausführen und weitere 30 Minuten warten.

Mithilfe des Teigschabers den gesamten Teig aus dem Behälter auf einen unbemehlten Arbeitsfläche bringen. Ist der Teig gut fermentiert oder hast du ein starkes Mehl wirst du den Teigschaber gar nicht brauchen - das Mehl wird von selbst herausfallen. Die Oberfläche leicht mit Mehl bestäuben. Bei diesem Prozess geht es noch darum, so wenig wie möglich Mehl in den Teig zu arbeiten. Dann den Teig auf die bemehlte Seite wenden. Das Teigstück nun über sich selbst falten, sodass das Mehl von der Teigoberfläche außen am Teigling bleibt. Aus der Außenfläche des Teiges wird später die Kruste der Pizza, hierbei kannst du also mehr Mehl an den Händen haben, damit es nicht klebt.

Mithilfe des Teigabstechers und einer Hand nun jedes Teigstück in eine runde Form bringen, das nennt man „rundwirken“. An der Oberfläche baut sich Spannung auf, während der Teig beim Drehen auf der Arbeitsfläche leicht haften bleibt. Nach dem Rundwirken sollte der Teig an der Außenfläche straff und glatt sein - jedoch sollte der Teig nicht reißen. Danach bemehle den Teig und decke den rundgewirkten Teig mit einer Schüssel ab, damit keine Luft hinzukommen kann.



20 - 30 Minuten warten



18:30 Uhr **Haushaltsbackofen vorheizen - Auf höchste Stufe (ca. 260 Grad)**

Jetzt kommt der Schritt des Formens, hier aber schon mal die Backanleitung für später, denn ihr müsst ja den Ofen auf Temperatur bringen ;)

Folgende Möglichkeiten ergeben sich für dich

Variante 1) mit Pizzastein/Steinplatte

alle Roste bis auf einen in der Ofenmitte aus dem Ofen nehmen. Auf diesen den Backstein legen. Den Backstein ca. 30 Minuten in den bereits schon vorgeheizten Ofen geben. Die Pizza je nach Ofentemperatur ca. 10 Minuten backen, bis sich auf der Unterseite dunkle Stellen zeigen. Achtung! Oft geht es sehr schnell. Daher die Pizza nicht aus den Augen lassen. Ideal wäre die Einstellung **Grill+Umluft**.

Variante 2) mit Backblech

Das Blech solltest du verkehrt herum (mit der Wölbung nach oben) auf der in dem Ofen vorheizen. Anschließend die Pizza

Variante 3) mit gusseisener Pfanne

Pfanne bei maximaler Temperatur im Ofen vorheizen. Die Pizza wird dann ohne Deckel bis zum gewünschten Bräunungsgrad ohne Deckel gebacken.

19:00 Uhr **Pizza formen**

Falls du einen Brotschieber hast bestäube ihn nun mit Maismehl. Natürlich kannst du das Maismehl auch durch glattes Weizenmehl ersetzen. Wenn du keinen Brotschieber hast kannst du auch die Arbeitsfläche bemehlen. Du bewirkst dadurch, dass sich der Teig nicht festklebt und sich leichter vom Schieber auf den Stein bringen lässt. Den Teig nun auf die bemehlte Arbeitsfläche legen.

Anschließend die Oberseite mit Mehl bestäuben und rund herum etwa 1,5 cm vom Rand entfernt so eindrücken, dass ein Rand entsteht. Den Teig anheben und mittig auf die Rückseite einer Hand legen, dann mithilfe des anderen Handrückens den Teig von der Mitte aus dehnen. Macht es einfach! Ihr werdet sehen es funktioniert ;)

Dabei den Teig so um die Hand herum drehen, dass die Schwerkraft beim gleichmäßigen Ausdehnen unterstützend wirkt. Wenn der Teig ausreichend gedehnt ist oder du denkst es könnte nun gut passen, kommt der Teig zurück auf den Schieber oder ein Backpapier.

WICHTIG!! Behandle den Teig sehr vorsichtig. Die Blasen, die sich mittlerweile im Teig gebildet haben möchten wir nicht zerstören. Es herrscht auch absolutes Nudelholz Verbot!

Nun belegst du die Pizza ganz nach deinen Vorstellungen oder was der Kühlschrank eben so hergibt.



18:30 Uhr **Haushaltsbackofen vorheizen - Auf höchste Stufe (ca. 260 Grad)**

Jetzt kommt der Schritt des Formens, hier aber schon mal die Backanleitung für später, denn ihr müsst ja den Ofen auf Temperatur bringen ;)

Folgende Möglichkeiten ergeben sich für dich

Variante 1) mit Pizzastein/Steinplatte

alle Roste bis auf einen in der Ofenmitte aus dem Ofen nehmen. Auf diesen den Backstein legen. Den Backstein ca. 30 Minuten in den bereits schon vorgeheizten Ofen geben. Die Pizza je nach Ofentemperatur ca. 10 Minuten backen, bis sich auf der Unterseite dunkle Stellen zeigen. Achtung! Oft geht es sehr schnell. Daher die Pizza nicht aus den Augen lassen. Ideal wäre die Einstellung **Grill+Umluft**.

Variante 2) mit Backblech

Das Blech solltest du verkehrt herum (mit der Wölbung nach oben) auf der in dem Ofen vorheizen. Anschließend die Pizza

Variante 3) mit gusseisener Pfanne

Pfanne bei maximaler Temperatur im Ofen vorheizen. Die Pizza wird dann ohne Deckel bis zum gewünschten Bräunungsgrad ohne Deckel gebacken.

19:00 Uhr **Pizza formen**

Falls du einen Brotschieber hast bestäube ihn nun mit Maismehl oder Hartweizengries. Natürlich kannst du Beides auch durch glattes Weizenmehl ersetzen. Wenn du keinen Brotschieber hast kannst du auch die Arbeitsfläche bemehlen. Du bewirkst dadurch, dass sich der Teig nicht festklebt und sich leichter vom Schieber auf den Stein bringen lässt. Den Teig nun auf die bemehlte Arbeitsfläche legen.

Anschließend die Oberseite mit Mehl bestäuben und rund herum etwa 1,5 cm vom Rand entfernt so eindrücken, dass ein Rand entsteht. Den Teig anheben und mittig auf die Rückseite einer Hand legen, dann mithilfe des anderen Handrückens den Teig von der Mitte aus dehnen. Macht es einfach! Ihr werdet sehen es funktioniert ;)

Dabei den Teig so um die Hand herum drehen, dass die Schwerkraft beim gleichmäßigen Ausdehnen unterstützend wirkt. Wenn der Teig ausreichend gedehnt ist oder du denkst es könnte nun gut passen, kommt der Teig zurück auf den Schieber oder ein Backpapier.

WICHTIG!! Behandle den Teig sehr vorsichtig. Die Blasen, die sich mittlerweile im Teig gebildet haben möchten wir nicht zerstören. Es herrscht auch absolutes Nudelholz Verbot!

Nun belegst du die Pizza ganz nach deinen Vorstellungen oder was der Kühlschrank eben so hergibt.





Backen am nächsten Tag

Wie bereits zu Beginn schon erwähnt, kannst du den Teig natürlich auch erst am nächsten Tag backen. Beachten musst du jedoch, dass du den Teig **2 - 3 Stunden** bevor du die Pizza essen willst auf **Raumtemperatur** bringen solltest. Daher lege den Teig noch in der abgedeckten Form auf die Arbeitsfläche.

Lasst es euch schmecken! Mahlzeit

Inspiziert zum Pizzabacken wurde ich durch das Buch von **Chad Robertson - Das Brot**. Damit ich euch auch bildlich die Abläufe ein bisschen näher bringen konnte, habe ich daher die Bilder aus seinem Buch herangezogen.

