



Emmerpizza

Menge:	Zutaten:	Zubereitung:
$\frac{1}{3}$ Würfel 2 EL 100ml	Hefe Zucker Wasser	<ul style="list-style-type: none"> Die Hefe mit dem Zucker in 100ml lauwarmem Wasser auflösen.
825 g 370 ml 30 ml 22 g	Emmervollkornmehl, zentrofangemahlen Wasser Öl Salz	<ul style="list-style-type: none"> Die Zutaten und die aufgelöste Hefe in eine Rührschüssel geben (vom Wasser zuerst nur ca. $\frac{3}{4}$ der Menge verwenden). Mit dem Handrührgerät und Knethaken oder einer Küchenmaschine sehr gründlich zu einem elastischen Teig verkneten. Dabei das restliche Wasser nach Bedarf nach und nach dazugeben.
<ul style="list-style-type: none"> Den Teig in acht Stücke teilen. (Wer ganz exakt teilen will...ein Teigling wiegt dann 165g 😊) 		
<ul style="list-style-type: none"> Die Teiglinge mit Abstand zueinander in einem Behälter mit Deckel mindestens 6 Stunden lang kühl lagern (evtl. auch über Nacht gehen lassen). Dabei verdoppelt sich das Volumen. 		
<ul style="list-style-type: none"> Die einzelnen Teiglinge auf einer leicht bemehlten Fläche dünn auswellen. 		
500 ml 1 TL 2 TL $\frac{1}{2}$ TL	passierte Tomaten Salz Pizzagewürz Zucker	<ul style="list-style-type: none"> Alle Zutaten miteinander vermischen. Die Pizzaböden mit der Tomatensoße bestreichen.
<u>Belag nach Geschmack:</u> Geriebener Mozzarellakäse Salami, Schinken, Oliven, Paprika, Sardellen, Ananas, Peperoni, Lachs, Mais,....		<ul style="list-style-type: none"> Die Pizza nach persönlichem Geschmack belegen, dabei immer mit geriebenem Mozzarellakäse beginnen.
<u>Backmöglichkeiten:</u> <ul style="list-style-type: none"> Im Pizzaofen: bei 300°C, ca. 3-4 Minuten Im Backrohr auf einem Pizzastein: bei ca. 250°C ca. 6-8 Minuten Im Backrohr auf einem Backblech: bei ca. 200°C ca. 20 – 25 Minuten <u>Für alle drei Methoden gilt:</u> Die Pizza ist fertig, wenn der Käse zerlaufen ist und der Boden außen eine krosse Konsistenz bildet.		



BIOHOF
Fischer-Jüttlinger