

INGA PFANNEBECKER

PIZZA & FLAMMKUCHEN

Heiß begehrte Knusperstücke

KÜCHENRATGEBER

G|U



Mit kostenloser App zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

INGA PFANNEBECKER

PIZZA & FLAMMKÜCHEN

Heiß begehrte Knusperstücke

KÜCHENRATGEBER

GU



Mit kostenloser App zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

MIT DER GU KOCHEN PLUS-APP WIRD IHR KÜCHENRATGEBER INTERAKTIV

So einfach gehts: Sie brauchen nur ein
Smartphone und eine
Internetverbindung



1. APP HERUNTERLADEN

Laden Sie die kostenlose GU Kochen Plus-App im Apple App Store oder im Google Play Store auf Ihr Smartphone. Starten Sie die App und wählen Sie Ihren Küchenratgeber aus.



2. REZEPTBILD SCANNEN

Scannen Sie das gewünschte Rezeptbild mit der Kamera Ihres Smartphones. Klicken Sie im Display die Funktion Ihrer Wahl.



3. FUNKTIONEN NUTZEN

Sammeln Sie Ihre Lieblingsrezepte. Speichern und verschicken Sie Ihre Einkaufslisten. Oder nutzen Sie den praktischen Supermarkt-Finder und den Rezept-Planer.



HEISSE OFEN-LIEBE

Wer liebt sie nicht, die runden Teigfladen, die Biss für Biss ein kleines bisschen nach Urlaub in Bella Italia schmecken. Oder die knusperdünnen Flammkuchen, die so herrlich krachen beim Reinbeißen.

Sie merken schon, ich bin ein Fan von herzhaftem Gebäck. Denn es lässt sich unkompliziert und meist preiswert zubereiten. Auch für Gäste ist es ideal, denn es ist gut vorzubereiten und backt dann ganz von alleine

im Ofen seiner Vollendung entgegen, während das ganze Haus schon duftet. Außerdem lässt es sich immer wieder neu belegen oder füllen: mal ganz klassisch wie bei einer Pizza Margherita, mal raffiniert als Flammkuchen mit Lachs und Spargel oder Garlic-Cheese-Monkeybread.

Pizzateig selbst zu machen ist nicht schwer. Sie müssen allerdings etwas vorausplanen und Geduld mitbringen: Denn er braucht seine Zeit. Dann belohnt er Sie mit tollem Aroma und Knusprigkeit. Wenn Sie nicht so lange warten können, machen Sie einfach die schnelle Teigvariante oder greifen gleich zu einem der Blitzrezepte, die im Handumdrehen auf dem Tisch stehen. Die Pfannen-Pizza etwa ist schneller als jeder Pizzablitz, wetten?

Inja Pfeifers



Das grüne Blatt bei den Rezepten heißt fleischloser Genuss:

Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



SO GELINGEN DIE OFEN- HITS

Mit den richtigen Zutaten und der richtigen Technik schmeckt es auch bei Ihnen zu Hause wie in der Pizzeria oder wie im Bistro. So werden Sie Schritt für Schritt zum Pizzaiolo.

DIE BASIS

Der Teig ist die Grundlage für herzhaftes Gebäck. Für Pizza wird ein einfacher Hefeteig mit geringem Hefeanteil verwendet. Ideal dafür ist das in Italien gebräuchliche Pizza-Mehl der Type 00. Es enthält mehr Klebereiweiß als normales Weizenmehl der Type 405. Dadurch wird der Teig geschmeidiger und lässt sich besser zu einem dünnen Boden formen. Ein guter Ersatz ist Mehl der Type 550 und auch Dinkelmehl lässt sich prima verwenden. Ich arbeite gerne mit frischer Hefe, die ich auf Vorrat portionsweise einfriere und dann durch Rühren in lauwarmem Wasser auflöse. Aber auch

mit Trockenhefe lassen sich gute Ergebnisse erzielen. Je länger der Teig geknetet wird, desto besser wird er. Handarbeit lohnt sich dabei, denn die Wärme der Hände hilft der Hefe auf die Sprünge. Beim langsamen Gehen über Nacht im Kühlschrank bekommt der Teig den typisch herzhaften Geschmack. Auch Flammkuchenteig kommt mit wenigen Zutaten aus. Buttermilch sorgt für einen leicht säuerlichen Geschmack. Mürbeteig ist ideal für Tartes oder Quiches. Er sollte rasch und mit kühlen Händen geknetet werden, damit er schön knusprig wird. Brotteig, der sich einfach aus fertigen Brotbackmischungen herstellen lässt, sorgt für eine besonders herzhaft Basis. Ideal für knuspriges Gebäck ist Blätterteig oder der leichtere, hauchdünne Yufkateig. Beide bekommt man fertig im Kühlregal. Strudelteig lässt sich gut zum Umhüllen von saftigen Füllungen verwenden.

DIE SAUCE

Bei der klassischen Pizza darf Tomatensauce nicht fehlen. Tomaten aus der Dose sind dafür die beste Wahl, da sie – besonders außerhalb der Tomatensaison – aromatischer als frische Ware sind. Legen Sie dabei Wert auf gute Qualität. Billige Produkte haben oft einen säuerlichen Beigeschmack. Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und eventuell noch etwas Oregano reichen zum Würzen. Die weiße Sauce für eine »Pizza bianca« wird auf Basis des italienischen Frischkäses Ricotta zubereitet. Für Quiches und Tartes ist eine cremige Mischung aus Milchprodukten und Ei das verbindende Element für die Zutaten der Füllung. Die milde Sauce sollte kräftig gewürzt werden. Eher trockenem Gebäck wie Strudel tut nach dem Backen ein Klacks Joghurt-Dip (siehe >) gut.

DER BELAG

Pizza war ursprünglich ein Resteessen, und auch heute noch eignet sie sich dazu, aus übrig gebliebenen

Zutaten einen Hochgenuss zu zaubern. Erlaubt ist was schmeckt. Überfrachten Sie Ihre Pizza oder Flammkuchen aber nicht mit zu vielen unterschiedlichen Zutaten oder mit einer zu großen Menge an Belag. Sonst kommen weder der Teig noch die einzelnen Zutaten zur Geltung. Wasserreiches Gemüse wie Zucchini oder Pilze sehr dünn schneiden oder vorher andünsten, sonst wird es schnell matschig. Auch zu viel Käse macht den Teigfladen schwer und überdeckt alle anderen Aromen. Klassischerweise wird deshalb auch milder Mozzarella für eine Pizza verwendet. Wer es kräftiger mag, kann ihn mit Sorten wie Cheddar und Emmentaler mischen oder am Ende würzige Parmesanspäne aufstreuen. Während in der Pizzeria der Käse meist unter den Belag kommt, sollten Sie ihn zu Hause besser auf den Belag legen. Da die Backzeiten in einem normalen Ofen länger sind als in einem Pizzaofen, schützt der Käse die anderen Zutaten vor dem Austrocknen. Bei Quiches, Tartes oder Strudeln ist der Anteil an Füllung im Gegensatz zur Pizza oder zum Flammkuchen höher. Hier ist es wichtig, dass die Füllung nicht zu viel Flüssigkeit enthält. Eine dünne Schicht Semmelbrösel oder ein wenig geriebener Käse zwischen Boden und Füllung wirkt als Flüssigkeitsstopper.

DAS BACKEN

Das Wichtigste beim Backen von Pizza und Flammkuchen: Die Temperatur im Ofen muss hoch genug sein. Heizen Sie den Backofen auf höchst möglicher Temperatur gut vor – und auch das Backblech sollten Sie unbedingt mit vorheizen. So bekommt der Teig auch von unten die nötige Hitze und wird schön knusprig und kross. Eine gute Anschaffung für alle, die öfter Pizza backen: ein Pizzastein aus Schamott, der im Ofen mit vorgeheizt wird, beziehungsweise gleich ein spezieller Pizzaofen, in dem die Pizzas bei rund 400° auf

einem Pizzastein gebacken werden. Da der Stein die Hitze speichert und Feuchtigkeit aus dem Teig aufsaugt, wird der Boden schön kross. Außerdem verkürzt sich so die Backzeit auf 4-8 Min. Praktisch, wenn Sie mehrere runde Pizzas hintereinander backen wollen.

24-STUNDEN-PIZZATEIG

5 g frische Hefe (ersatzweise 3 g Trockenhefe)

500 g Mehl (Type 00 oder 550)

Salz

1 EL Olivenöl

Mehl zum Arbeiten

Für 4 runde Pizzas (28 cm Ø) oder 2 Backbleche (à 36 × 39 cm)

20 Min. Zubereitung

24 Std. Ruhezeit

60 Min. Backen

Pro Pizzaboden ca. 445 kcal

13 g E

4 g F

89 g KH



1 Hefe unter Rühren in 300 ml lauwarmem Wasser auflösen. Zum Mehl gießen. 1 leicht gehäuften TL Salz und das Öl zugeben.



2 15 Min. kneten, mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken. Bei Zimmertemperatur 30 Min. und dann im Kühlschrank 24 Std. gehen lassen.