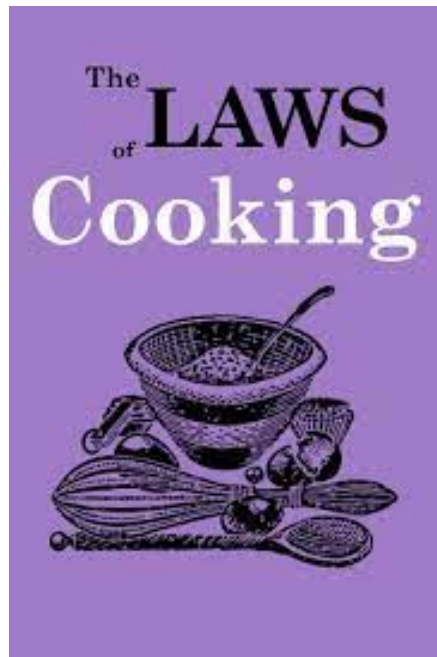


# Cooking

How to do it, and survive

Author

**Author Name**



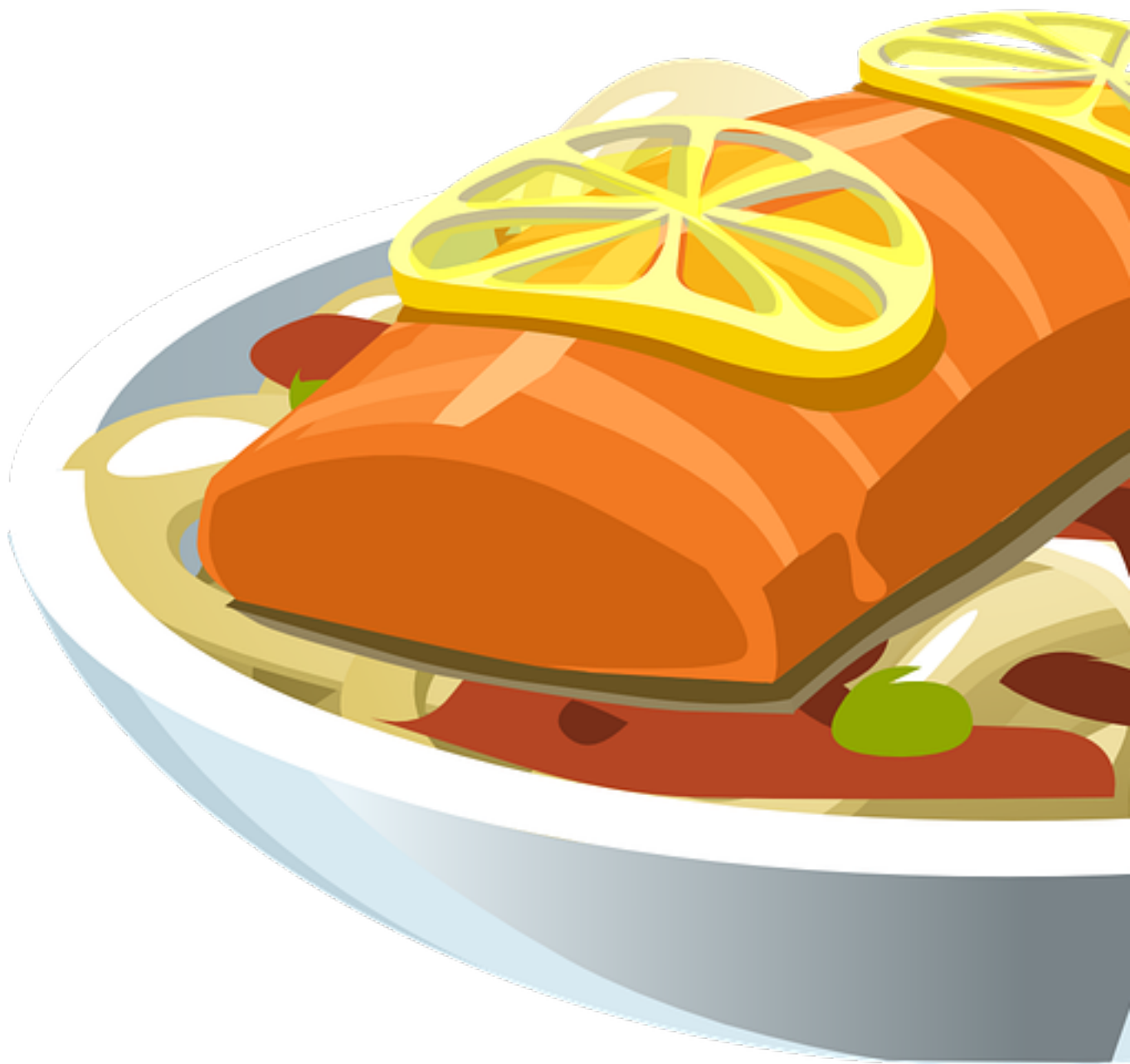
January 2022

# Inhaltsverzeichnis

<b>I</b>	<b>Gerichte</b>	<b>1</b>
<b>1</b>	<b>Vorspeisen &amp; Kleine Gerichte</b>	<b>3</b>
	Pizza . . . . .	4
	Schiacciata al Rosmarino . . . . .	5

# **Teil I**

## **Gerichte**



# Kapitel 1

## Vorspeisen & Kleine Gerichte



# Pizza

Von Lutz Moppert

## Für den Teig:

400 g Mehl  
250 ml Wasser  
10 g Hefe  
½ TL Salz  
Olivenöl

## Für die Sauce:

3 EL Olivenöl  
1 EL Zucker  
1 Knoblauchzehe  
1 Thymianzweig  
1 Pckg Pomito  
2 TL Oregano  
1 EL Tomatenmark

**1** Das Olivenöl mit dem Zucker, Salz und dem Thymian erhitzen bis der Zucker karamelisiert. Knoblauch und Thymian wieder entfernen und vorsichtig das Tomatenpüree dazu geben. Das Ganze eine Stunde köcheln lassen. Am Ende mit Tomatenmark binden.

**2** Die Hefe im Wasser auflösen und die Hälfte des Mehls unterrühren. Das restliche Mehl darüber geben (noch nicht verrühren) und mit dem Salz mischen. Nach ca. 15 Minuten mit dem Handmixer mindestens 10 Min. durchkneten. Den Teig in Portionen teilen (ca. 165 g pro Pizza), zu Kugeln formen und mit Olivenöl einreiben.

**3** Den Teig mindestens eine halbe Stunde gehen lassen, dann noch einmal mit der Hand durchkneten bis das Olivenöl homogen verteilt ist, anschließend ausrollen und wieder 10 Minuten gehen lassen.

**4** Den Teig mit Tomatensauce bestreichen, mit Käse bestreuen und nach Belieben mit Zutaten belegen. Die Pizza im vorgeheizten Backofen auf voller Stufe auf dem Boden liegend oder auf einem Pizzastein fertig backen.

**5** Die angegebenen Mengen sind für 4 Pizzen, folgende Tabelle zeigt die entsprechenden Umrechnungen für andere Mengen:

Anzahl	2	4	6	8	10
Mehl	200 g	400 g	600 g	800 g	1000 g
Wasser	125 ml	250 ml	375 ml	500 ml	625 ml

**Zutaten zum mitbacken:** Paprika, Oliven, Spinat, Broccoli, Zwiebeln, Peperoni oder Artischocken.

**Zutaten für nachher:** Ruccola, Schinken, Parmesan, Salami, Thunfisch, Hähnchen- oder Putenfleisch, Mais oder Spargel.

# Schiacciata al Rosmarino

## Pizzafladen mit Rosmarin

### Zutaten:

250 g	Mehl
160 ml	Wasser
15 g	Hefe
2 EL	Olivenöl
2 TL	Salz
1 TL	Zucker
2	Rosmarinzweig

**1** Die Hefe in dem warmen Wasser ca 10 Minuten auflösen, dann den Zucker zugeben. Das Mehl in eine große Schüssel sieben, das Salz dazu, in die Mitte eine Mulde drücken und nach und nach das Wasser begeben und mit dem Mehl langsam verrühren und anschließend ordentlich durchkneten. Zurück in die Schüssel und mit Olivenöl bestreichen und auf die doppelte Menge gehen lassen.

**2** Den Teig auf ein leicht geöltes Backblech geben und nochmals 15 bis 20 Minuten gehen lassen. Dann mit den Fingern Löcher in die Oberfläche drücken, mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und mit Rosmarin und Salz bestreuen. Im Ofen bei 250 °C für 15 bis 20 Minuten backen.

# Index

## H

Hefe ..... 3, 4

## P

Pizza ..... 3

## S

Schiacciata al Rosmarino ..... 4