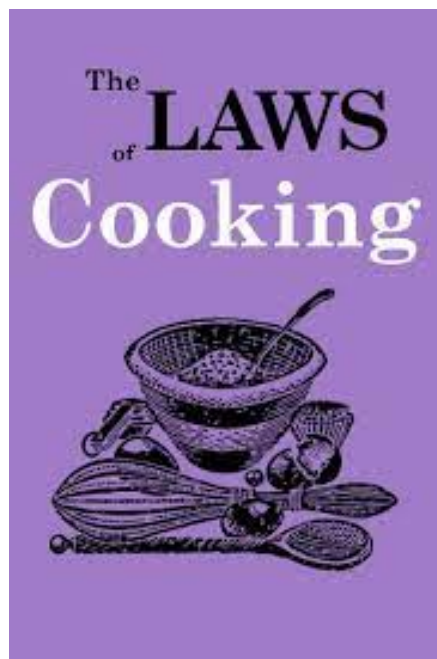


Cooking

How to do it, and survive

Author

Author Name



January 2022

Inhaltsverzeichnis

I	Gerichte	1
1	Vorspeisen & Kleine Gerichte	2
	Pizza	3

Teil I

Gerichte




Kapitel 1

Vorspeisen & Kleine Gerichte



Pizza

Von Lutz Moppert

Stk.	Zeit				
4	30 aktive	90 passiv			

Für den Teig:

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

Für die Sauce:

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

1 Das Oliveöl 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 Oliveöl einreiben.

3 Den Teig mindestens eine halbe Stunde gehen lassen, dann noch einmal mit der Hand durchkneten bis das Oliveöl 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.

Index

	H	
Hefe		3
	P	
Pizza		3