



Tolle Ideen für mehr  
Pizza-Vielfalt

THIN-CRUST-PIZZA

Dünn, kross &  
super lecker

DIE NEUE  
MITTELKLASSE

Pizzaofen Spice  
Diavola im Test

GESUNDE ALTERNATIVE

Tipps für den  
perfekten Vollkornteig

GELINGSICHERE  
METHODE

Der optimale  
Pizza-Rand

Einfach  
Pizza



Mediterrane Küche  
meets Pizza



Ausgabe 01/2024

6,90 EUR

A: 7,60 Euro, CH: 13,50 CHF, Benelux: 8,10 Euro



# Nichts zu Essen auf dem Tisch?



Bild: stock.adobe.com – Matilda

2 Ausgaben  
für 6,90 Euro  
Im Schnupper-Abo  
testen

## JETZT TESTEN

- 10% sparen
- Keine Versandkosten
- Jederzeit kündbar
- Anteilig Geld zurück bei vorzeitiger Abo-Kündigung

[www.1fachpizza.de](http://www.1fachpizza.de) | 040/42 91 77-110

# EDITORIAL

## Gesünder genießen

Na, wisst ihr noch? Die guten Vorsätze für das neue Jahr. Klingelt da etwas? Es ist ja fast jedes Jahr das gleiche. Sobald der hektische Alltag wieder übernommen hat, werfen wir unsere guten Vorsätze über Bord und fallen in alte Muster zurück. Der Mensch ist halt doch manchmal schwach. Oder einfach nur ein Gewohnheitstier.

Dabei sind gute Vorsätze eine vernünftige Sache. Man möchte etwas zum Positiven verändern. Vielleicht hat sich der eine oder die andere von Euch also überlegt, gesünder zu leben und damit einhergehend in diesem Jahr auch weniger Pizza zu essen. Weil Pizza als nicht so besonders gesund gilt und den Bauchumfang wachsen lässt. Halt, stopp. Soweit muss man es nicht kommen lassen. Pizza ist weder ungesund noch macht sie zwangsläufig dick. Wie so oft kommt es auf die Dosierung und die richtige Mischung an.

Bei den Auflagen kann man sich zum Beispiel bei der mediterranen Küche bedienen. Diese ist nicht nur äußerst schmackhaft, sie bietet auch einen schier unendlichen Variantenreichtum. Aber vor allem ist sie super ausgewogen und gesund. Sie gilt bei Ernährungsberatern landauf und landab als das Nonplusultra in Sachen gesunder Ernährung. Wir haben ein paar schöne Ideen für eine Kombi von mediterraner Küche und Pizza zusammengestellt. Und diese lecke-

ren mediterranen Pizzen haben wir allesamt auch noch mit 100 Prozent Vollkornmehl gebacken. Das geht ganz einfach, wenn man backstarkes, extrafeines Mehl nimmt. Der Unterschied zu herkömmlicher Pizza ist dann kaum zu sehen oder zu schmecken.

Und wen das alles noch nicht überzeugt, dem sei noch eines gesagt: Zu den guten Vorsätzen gehört oftmals auch der Wunsch nach mehr Ruhe und Entspannung. Nach Entschleunigung und bewussterem Umgang mit der Ressource Zeit. Und was könnte besser passen als das bewusste Vorbereiten eines lang geführten Pizzateiges, das entspannte Zubereiten guter Zutaten und das Backen einer richtig leckeren Pizza?

Am Ende zählt sowieso, Glück ist mehr Wert als jeder gute Vorsatz. Und Pizza macht glücklich, darüber sind wir uns sicher einig.

Herzlichst, Euer



Christoph Bremer, Chefredakteur

 @1fachpizza

 /@1fachpizza

 /1fachpizza



06

Dünn, kross und super lecker. Thin-Crust-Pizza ist ein echter Klassiker und nimmt inmitten der zahlreichen Pizza-Varianten und -Geschmacksrichtungen eine besondere Stellung ein. Diese sehr dünn gebackene Pizza hat sich zu einem kulinarischen Genuss entwickelt, der vor allem in den USA sehr beliebt ist. An der Ostküste gehört sie zum klassischen Angebot in zahlreichen Bars und wird daher auch Bar-Pizza genannt. Die Herstellung ist nicht kompliziert, doch kommt es für eine richtig gute, dünne Kruste und einen goldgelb gebackenen Belag auf die Details an. Wir zeigen, wie diese Variante perfekt gelingt.

# Inhalt



Kross und lecker: Thin-Crust-Pizza	06
Thin-Crust Schritt für Schritt	08
Rezept: Double Popeye	12
Rezept: Hot Sausage	14
Rezept: Creamy Mussel	16
Von wegen dröge: Die perfekte Vollkorn-Pizza	18
Pizza-News	22
Rezept: Norddeutsche Grünkohl-Pizza	26
Rezept: Pulled-Pork-Pizza	28
Rezept: Pizza Scarola	30
Ofen-Test: Spice Diavola Pro V.2.0	34
Mittelklasse: Elektro-Ofen-Übersicht	38
Wissen: Luftiger Rand, so gelingt's	42
Gesund, vielseitig, lecker: Mediterrane Pizza	46
Rezept: Bimi-Oriental	48
Rezept: Frische Minze	50
Rezept: Raspelzucchini	52
Rezept: Flotte Bohne	54
Rezept: Cannellini Garnele	56
Rezept: Tintenfraîche	58
<b>Standards</b>	
Editorial	03
Einfach Pizza-Shop	32
Einfach Pizza-Standard-Teige	60
Vorschau/Impressum	62



BAR

# Knusprig und dünn

## Durch und durch kross: Thin-Crust

Inmitten der zahlreichen Pizza-Varianten und -Geschmacksrichtungen nimmt die dünne Kruste eine besondere Stellung ein. Die Thin-Crust-Pizza, eine besonders dünn gebackene Pizza, hat sich zu einem kulinarischen Genuss entwickelt, der vor allem in den USA sehr beliebt ist. An der Ostküste gehört sie zum klassischen Angebot in zahlreichen Bars und wird daher auch Bar-Pizza genannt. Aber was macht die dünnen Krusten so besonders?

Eine dünnerne Kruste bedeutet nicht weniger Geschmack, sondern vielmehr eine Fokussierung auf das Wesentliche. Der Teig wird hauchdünn ausgerollt, was ihm eine leichte, knusprige Textur verleiht. Diese zarte Knusprigkeit ist es, die die Thin-Crust-Pizza so einzigartig macht. Jeder Bissen ist ein Zusammenspiel von Zartheit und Aromen, ohne dass der Teig die dominante Rolle spielt.

Die dünnerne Kruste eröffnet Raum für eine andere Wahrnehmung der Beläge. Klassische Kombinationen von Tomatensauce, Käse und ausgewählten Toppings entfalten hier einen ganz anderen Geschmack. Was nicht nur mit dem dünnen, sowohl außen als auch innen röschen Boden zusammenhängt, sondern auch durch die längere Backzeit zustande kommt. Diese Form der Pizza ist hierzulande ein wenig aus der Mode geraten. Eigentlich zu unrecht, wie wir finden.

Thin-Crust-Pizzen gibt es nicht nur an der Ostküste der Vereinigten Staaten, verschie-

dene Varianten findet man über das gesamte Land verteilt. Ohnehin scheint diese Pizza ein amerikanischer Liebling zu sein, denn auch auf dem Südteil des Kontinents ist sie prominent vertreten. Vor allem in Brasilien, aber auch in Argentinien stehen Thin-Crust-Pizzen hoch im Kurs. Die weltweite Popularität unterstreicht die Vielseitigkeit dieser Pizzavariante.

Die Thin-Crust-Pizza hat sich als eine Art künstlerischer Ausdruck in der Pizza-Kultur etabliert. Sie verkörpert die Kunst der Reduktion, bei der die Leichtigkeit des Teiges und die Betonung üppiger Zutaten im Vordergrund stehen. Dünn und knusprig gebackene Pizzen haben weltweit einen festen Platz auf den Speisekarten und in den Herzen der Menschen erobert. Man sollte sich dieses kulinarische Vergnügen einer dünnen Pizza daher ruhig einmal genauer ansehen, um zu verstehen, welche Faszination von dieser leichten, knusprigen Köstlichkeit ausgeht. ●

# Thin-Crust-Pizza

## Zutaten für den Teig

6 Pizzen à ca. 30 cm

- 790 g Weizenmehl
- 475 g Wasser
- 10 g Olivenöl
- 15 g Salz
- 2 g Hefe, frisch

## Zutaten für den Sugo

- 400 g Tomaten (Dose)
- 1 EL Tomatenmark
- 3 g Salz
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1/2 TL Zwiebelpulver
- 1/2 TL Knoblauchpulver

## Zutaten

für 1 Pizza

- 150 g Tomatensugo
- 130 g Mozzarella (gerieben)
- 50 g Cheddar (gerieben)

## Schritt für Schritt

### Vorbereitung

Alle Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben und per Hand oder mit einer Knetmaschine zu einem homogenen Teig kneten. Sechs Ballen formen und gut zugedeckt in einer Ballenbox oder in einzelnen Schüsseln für 12 bis 24 Stunden in den Kühlschrank stellen. Etwa 2 bis 3 Stunden vor der Weiterverarbeitung aus dem Kühlschrank nehmen.

### Schritt für Schritt

1. Sämtliche Zutaten für den Sugo in einen Topf geben und bei niedriger Temperatur etwas einköcheln lassen.
2. Währenddessen den Käse reiben. Wer keinen schnittfesten Mozzarella bekommt, kann auch einen Butterkäse oder jungen Gouda verwenden.
3. Ein etwa 30 cm großes, rundes Backblech nehmen und mit Olivenöl einfetten. Man kann die Pizza auch ohne Backblech backen. Es besteht dann lediglich die Gefahr, dass der Käse über den Rand läuft.
4. Die Arbeitsfläche gut mit etwas Semola bestäuben und den Teigling darin wenden.
5. Den Teigling mit der Hand flach drücken.
6. Anschließend mit dem Nudelholz längs ...
7. ... und quer bearbeiten und flach ausbreiten.
8. Die ausgebreitete Pizza in das Backblech legen.
9. Mit der Hand zu den Rändern weiter ausbreiten, sodass das gesamte Backblech möglichst gleichmäßig von dem Teig bedeckt wird.





10. Den Rand ganz leicht am Blech hochdrücken. Er sollte maximal 1 cm hoch sein.
11. Wenn der Sugo etwas eingedickt ist ...
12. ... auf die Pizza geben ...
13. ... und gleichmäßig verteilen.
14. Erst mit reichlich Mozzarella (oder anderem Käse) belegen ...
15. ... dann den Cheddar hinzufügen.
16. Die Pizza in den Ofen geben. Im Haushaltsofen bei höchster Temperatur (in der Regel 250 bis 270 °C Ober- und Unterhitze) möglichst auf einem Backstahl 8 Minuten backen, dann aus dem Ofen holen und vom Blech nehmen.
17. Die Pizza ist dann noch nicht ganz fertig, insbesondere der Boden ist noch sehr hell.
18. Die Pizza also ohne Blech wieder in den Ofen schieben und weitere gut 4 Minuten backen.
19. Danach sollte der Boden eine schöne Bräunung haben.
20. Die Pizza entweder typisch italienisch in Dreiecke (links) oder im US-Ostküstenstyle in längliche Stücke (rechts) schneiden.
21. Das Ergebnis: Eine knusprig, dünne Pizza mit viel Aroma. ●





12



13



14



15



16



17



18



19



20

21



*Backzeit* – Bei 250 bis 270 °C: 8 Minuten im Backblech  
Bei 250 bis 270 °C: 4 Minuten ohne Backblech





# Double Popeye

## Zutaten

### pro Pizza

- 150 g Blattspinat (tiefgekühlt)
- 100 g Hüttenkäse
- 50 g Mozzarella
- 1 Schalotte
- 4 bis 5 getrocknete Tomaten
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Diese Pizza hat es in sich. Spinat ist als Lieferant wichtiger Nährstoffe bekannt. Hüttenkäse wird vor allem bei Sportlern wegen seines hohen Proteingehaltes geschätzt. Er gibt dem Spinatpesto aber auch den gewissen Kick. Die getrockneten Tomaten verleihen dieser Pizza ein aromatisch ausgewogenes Finish.

Die getrockneten Tomaten in mittelgroße Stücke schneiden und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze mit etwas Olivenöl leicht anbraten und zur Seite stellen.

Schalotte würfeln und in einem Topf mit etwas Olivenöl glasig dünsten.

Den Spinat in den Topf geben und mit der Schalotte zusammen erwärmen.

80 g vom Hüttenkäse unterheben.

Die gesamte Masse mit einem Pürierstab zu einem cremigen Pesto verarbeiten.

Pizza wie in der Schritt-für-Schritt-Anleitung beschrieben ausbreiten.

Spinatpesto auf der Pizza verteilen.

Ein paar Kleckse Hüttenkäse auf die Pizza geben. Käse drüber streuen und die getrockneten Tomaten darüber verteilen.

Pizza wie in der Schritt-für-Schritt-Anleitung beschrieben backen. ●

Tipp

Wer aus dieser Pizza eine vegane Variante machen möchte, nutzt statt des Hüttenkäses ein Mandelmus und lässt den Käse weg.

## Zutaten für die Soße

- 500 g Tomaten (passiert)
- 200 ml Apfelessig
- 2 Zwiebeln (rot)
- 4 EL Honig
- 1 EL Worcestersoße
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Curry
- 2 EL Chilipulver (scharf)
- Pflanzenöl (neutral, zum braten)
- Salz
- Pfeffer

## Zutaten für die Pizza

- 1 feine dicke Bratwurst
- 150 g Tomatensugo (Rezept auf Seite 8)
- 130 g Mozzarella (gerieben)
- 50 g Cheddar (gerieben)

# Hot Sausage

Der Star ist die Soße. Natürlich kann man auch eine fertige aus dem Glas nehmen oder auch einfach Tabasco – durchaus typisch im Übrigen für eine Bar-Pizza. Wer aber den Geschmack seiner Pizza selbst bestimmen möchte, der sollte die Mühe einer selbstgemachten Soße nicht scheuen.

Zwiebeln schälen und fein hacken. Anschließend zusammen mit etwas Pflanzenöl glasig dünsten und danach zusammen mit Honig karamellisieren. Die Mischung mit Apfelessig ablöschen, kurz aufkochen lassen und mit den passierten Tomaten übergießen.

Tomatenmark, Curry, Paprikapulver, Worcestersauce sowie je eine Prise Salz und Pfeffer dazugeben und die Mischung abgedeckt bei mittlerer Stufe eine halbe Stunde einkochen lassen.

Abschließend das Ganze mit dem Stabmixer zu einer sämigen Soße pürieren und noch einmal mit Salz, Pfeffer und wahlweise etwas Curry abschmecken. In ein Glas abfüllen.

In der Zwischenzeit die Wurst in 2 cm dicke Scheiben schneiden und von beiden Seiten anbraten.

Pizza wie in der Schritt-für-Schritt-Anleitung beschrieben ausbreiten und mit Sugo und Käse belegen.

Die Wurstscheiben auf der Pizza verteilen.

Pizza backen und anschließend mit der Hot-Sauce in feinen Streifen verzieren. ●

Soßenrezept:  
Stefanie Isabella Wenzel

 @lebkuchennest  
 /www.lebkuchennest.de  
 www.lebkuchennest.de







## Zutaten für die Pizza

- 120 g Crème fraîche
- 150 g Mozzarella (gerieben)
- 10 bis 12 Miesmuscheln (tiefgekühlt)
- 1 TL Zitronensaft
- Pfeffer

# Creamy Mussel

Eine echt US-amerikanische Pizza mit sahnigem Untergrund, Käse und Meeresfrüchten. Dazu ein Hauch Zitrone und etwas Pfeffer. Simpel und dennoch äußerst schmackhaft. In der Thin-Crust-Version kommen die Komponenten dabei ganz anders zur Geltung als bei einer Napolitana.

Muscheln mit dem Zitronensaft marinieren und etwa 30 Minuten durchziehen lassen.

Pizza wie in der Schritt-für-Schritt-Anleitung beschrieben ausbreiten und mit Crème fraîche bestreichen und dem Käse belegen.

Muscheln auf der Pizza verteilen, frisch gemahlener Pfeffer über die Pizza geben.

Pizza wie in der Schritt-für-Schritt-Anleitung beschrieben backen. ●

Tipp

Miesmuscheln sind nicht jedermann's Sache. Diese simple Pizza Bianca ist aber eine hervorragende Basis für allerlei Meeresfrüchte oder Fisch. So können hier auch Garnelen oder zuvor glasig gebratener Lachs zum Einsatz kommen. Wer es lieber fleischig mag: Auch Wurstbrät in sehr kleinen Stückchen verteilt über die gesamte Pizza sind eine sehr geschmackvolle Alternative.



# Warum Vollkornpizza noch gesünder ist

# Alles drin

Pizza gilt landläufig als nicht sonderlich gesund. Das kann man so natürlich nicht stehen lassen. Ganz im Gegenteil, auch Pizza kann je nach Zubereitung sehr wohl gesund sein. Auch macht Pizza nicht zwangsläufig dick, hier kommt es ebenfalls auf die Zutaten – und wie bei allen anderen Lebensmitteln auch – auf die konsumierte Menge an. Wenn man aber auf seine Ernährung achten möchte oder muss, wird häufig vom Verzehr von zu viel Weißmehl abgeraten. Deshalb muss man aber nicht gleich auf Pizza verzichten. Die macht man einfach mit dem richtigen Vollkornmehl (siehe Rezept auf der folgenden Seite). Das ist nicht nur einfach, das ist auch richtig lecker.

Es gibt viele gute Gründe, den Weißmehlkonsum zu reduzieren und auf Vollkornprodukte umzusteigen. Hier sind einige davon:

**1.** Höherer Nährstoffgehalt: Vollkornmehl enthält das gesamte Weizenkorn – das Endosperm, den Keimling und die Schale. Im Gegensatz dazu wird Weißmehl aus dem Weizenkern hergestellt, bei dem der Keimling und die Schale entfernt werden. Durch diesen Prozess gehen viele wertvolle Nährstoffe verloren, darunter Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe. Vollkornmehl hingegen ist reich an Ballaststoffen, Vitaminen B und E, Magnesium und Eisen.

**2.** Verbesserte Verdauung: Die Ballaststoffe in Vollkornmehl fördern eine gesunde Verdauung. Sie helfen, den Stuhlgang zu regulieren und können Verstopfung vorbeugen. Zudem trägt die Schale dazu bei, die Darmgesundheit zu unterstützen, indem sie das Wachstum gesunder Darmbakterien fördert.

**3.** Stabilisierung des Blutzuckerspiegels: Vollkornprodukte haben einen niedrigeren glykämischen Index im Vergleich zu Weißmehlprodukten. Das bedeutet, dass sie den

Blutzuckerspiegel langsamer ansteigen lassen, was dazu beiträgt, Energie auf stabile Weise freizusetzen. Dies ist besonders wichtig für Menschen mit Diabetes oder solche, die ihren Blutzuckerspiegel besser kontrollieren möchten.

**4.** Unterstützung beim Gewichtsmanagement: Durch den höheren Ballaststoffgehalt in Vollkornmehl fühlt man sich schneller satt und bleibt länger satt. Das kann dazu beitragen, übermäßiges Essen zu verhindern und somit das Gewicht zu kontrollieren. Vollkornprodukte kurbeln zudem den Stoffwechsel an und leisten somit einen Beitrag zu einem gesunden Gewichtsmanagement. Vor allem verhindern Vollkornprodukte so auch das Anwachsen des besonders ungesunden Bauchfetts – ganz anders als Weißmehlprodukte.

**5.** Herzgesundheit fördern: Vollkornprodukte sind bekannt dafür, das Risiko von Herzkrankheiten zu reduzieren. Die Ballaststoffe, Antioxidantien und gesunden Fette in Vollkornmehl können dazu beitragen, den Cholesterinspiegel zu senken und die allgemeine Herzgesundheit zu fördern.

# Pizzateig mit Vollkornmehl

Pizzabacken mit Weizenvollkornmehl unterscheidet sich nur in Nuancen vom Backen mit herkömmlichem Pizzamehl. Zumindest, wenn man auf die Wahl des richtigen Mehls achtet. Wie bei Weißmehl gilt, backstark sollte es sein. Außerdem besonders fein gemahlen, damit die Schalenanteile die Dehnbarkeit des Teiggerüsts nicht beeinträchtigen. Ein solches Mehl sieht dann auch kaum anders aus, ist nur etwas dunkler, aber ohne die für Weizenvollkornmehle typischen braunen Punkte.

Vollkornmehl kann durch den Schalenanteil mehr Wasser aufnehmen. Folglich sollte man die Hydratation bei der Teigherstellung nach oben schrauben. Wer also mit 60 Prozent Wasseranteil arbeitet, darf getrost auf 70 Prozent erhöhen, ohne Angst vor einem klebrigen Teig haben zu müssen. Wer schon mit 70 Prozent oder mehr arbeitet, darf ebenfalls um 10 Prozentpunkte nach oben gehen. Vollkornmehle machen Teige schwerer, sie wirken brotiger. Durch mehr Wasseranteil wird der Effekt reduziert. Damit die Krume, also das Innere des Randes, ebenfalls schön fluffig und großporig wird, passt man die Knet- und Garzeiten ebenfalls moderat an. Das Glutengerüst bildet sich etwas schwerer, da die Schalenanteile den Aufbau stören. Es empfiehlt sich also, etwas länger langsam zu kneten (10 bis 15 Minuten) und dann so lange schnell (5 bis 10 Minuten), bis sich der Teig dünn ausziehen lässt und dabei nicht reißt (sogenannter Fenstertest). Dies wird nicht ganz so gut gelingen wie beim Weißmehlteig, sollte aber dennoch klappen.

Um zu erkennen, ob es sich um ein backstarkes Mehl handelt, ist der Proteingehalt ein guter Indikator. Viel Eiweiß hilft dem Teig bei der Wasseraufnahme und ist zudem gärstabiler. Ein weicherer, lang gereifter Teig (24 Stunden oder mehr) ist eher in der Lage, einen lockeren, luftigen Rand zu bilden. Back-

starke Vollkornmehle sollten daher einen Eiweißgehalt von 11 Prozent oder mehr haben.

Der folgende Vollkornteig unterscheidet sich kaum von unserem Standard-Pizzateig (Seite 60) und ist die perfekte Basis für eine Original Pizza Napoletana, kann aber auch für andere Varianten eingesetzt werden. Einsteiger können bei der Hydratation oder bei der Verwendung eines nicht ganz so backstarken Mehls mit einer Hydratation von 70 % (700 g Wasser pro 1.000 g Mehl) beginnen. Wer schon etwas mehr Erfahrung hat, kann 75 bis 80 % Hydratation wählen.

## Zutaten (zirka 75 % Hydratation)

für 3 normal große Pizzen

- 450 g Weizenmehl Vollkorn
- 335 g Wasser (kalt)
- 1,5 g Frischhefe (0,5 g Trockenhefe)
- 9 g Salz

## Zutaten (zirka 75 % Hydratation)

für 6 normal große Pizzen

- 900 g Weizenmehl Vollkorn
- 675 g Wasser (kalt)
- 2 g Frischhefe (0,7 g Trockenhefe)
- 18 g Salz



Sämtliche Zutaten abwiegen und in eine Rührschüssel geben.

Etwa 10 bis 15 Minuten auf der langsamsten Stufe der Knetmaschine oder per Hand gut durchmischen.

Weitere 5-10 Minuten auf höherer Stufe in der Knetmaschine oder ordentlich per Hand durchkneten.

Der Teig ist fertig, wenn er sich dünn ausziehen lässt und dabei nicht reißt (sogenannter Fenstertest).

Den Teig in einer abgedeckten Schüssel 60 Minuten ruhen lassen. Optional nach 30 Minuten einmal dehnen und falten. Danach für 18-24 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Teig 4-6 Stunden vor dem Backen aus dem Kühlschrank nehmen und in 3 beziehungsweise 6 gleich große Portionen à zirka 265 g teilen.

Die Teiglinge zu Ballen formen (rundwirken) und abgedeckt im Kühlschrank 18-42 Stunden ruhen lassen.

Die Teiglinge müssen genügend Platz haben, am besten also eine Teigwanne oder einzelne Schüsseln verwenden. ●

## Produkt-Tipp

Anzeige

Optimal geeignet für Vollkornpizza ist das Bio MICRO-feines Weizenvollkornmehl von Drax. Es ist aus vollem Korn extra fein gemahlen. Durch ein neues, hochtechnologisch und patentiertes Mahlverfahren wird das volle Korn in besonders feiner Struktur vermahlen. Es weist eine hohe Wasseraufnahme auf und eignet sich für lange Teigführungen. Alle Ballast-, Vital- und Nährstoffe sind in dem feinst gemahlenen Mehl enthalten. Mit diesem backstarken Vollkornmehl gelingen neapolitanische Pizzen mit besonders lockerem Rand.

Es ist damit eine gesündere Alternative zu hellen Typenmehlen mit hervorragenden Backeigenschaften. Das MICRO-feine Vollkornmehl wirkt in der Struktur etwas klumpig, dies ist dem feinen Mahlgrad geschuldet. Sobald es verarbeitet wird, zerfällt es wieder und braucht auch nicht gesiebt werden. Der backstarke Weizen stammt aus regionalem, biologischem Anbau. Das Mehl gibt es auch in einer Dinkel-Variante.

 [www.drax-muehle.de](http://www.drax-muehle.de)



Zum Schneiden von Julienne-Stiften eignet sich der neue Spiralschneider Spirelli 2.0 von Gefu. Damit lässt sich Gemüse bis zu 5 cm Durchmesser in 2 x 3- oder 3,5 x 5-mm-Streifen schneiden. Er besteht aus Edelstahl, Kunststoff sowie japanischem Klingenstahl. Der Preis beträgt 19,95 Euro. [gefu.com](http://gefu.com)



# News



Neue Salz- und Pfeffermühlen gibt es bei Zassenhaus. Die Mühlen-Serie Westerland ist in sechs verschiedenen Naturtönen und zwei Ausführungen designet. Der Mahlgrad ist unten am

Hochleistungskeramik-

Mahlwerk einstellbar und reicht von pulverfein bis grob gemörsernt. Der Preis für die Ausführung in voller Farblackierung beträgt 29,99 Euro, die Ausführung mit Drehkopf aus gebeiztem Buchenholz kostet 34,99 Euro.

[zassenhaus.com](http://zassenhaus.com)



„5 Zutaten mediterran“ bringt alles mit, was Fans an seinem Kochbuch-Bestseller Jamies 5-Zutaten-Küche am meisten lieben – die Einfachheit einer dennoch raffinierten Küche. In dem Buch gibt es über 125 leckere, leicht nachkochbare Rezepte für die man neben der Basisausstattung wie Salz, Pfeffer, Essig und Öl wirklich nur jeweils 5 Zutaten benötigt. Das Buch war Inspiration für unsere mediterranen Pizzen in diesem Heft, die gesund und gleichwohl variantenreich sind. ISBN 978-3-8310-4795-6, 320 Seiten mit mehr als 300 farbigen Fotos. Der Preis: 29,95 Euro.



Du kannst nicht genug von Pizza bekommen? Folge jetzt dem neuen YouTube-Kanal von Einfach Pizza und du erhältst regelmäßig weitere Produkttests, Rezepte, Tipps und vieles mehr.

/@1fachpizza



Neu bei Wiberg gibt es das alpin-inspirierte Bio Ursalz in der 115-g-Dose. Die Kräutermischung enthält neben 59 % Ursalz unter anderem Koriander, Kümmel, Majoran sowie Piment und eignet sich laut Herstellerangaben besonders für Schweinebraten, Gulasch und andere alpenländische Gerichte, sollte sich aber auch für eine Pizza anbieten. [wiberg.eu](http://wiberg.eu)



Pizza ist gesund. Wissen wir alle, ist jetzt aber auch wissenschaftlich belegt. Forscher aus Italien und den USA haben herausgefunden, dass sich Pizza positiv auf die Symptome von Rheuma auswirkt. Sie untersuchten mehr als ein Jahr lang die Essgewohnheiten von 365 an Rheuma erkrankten Personen zwischen 18 und 65 Jahren. Die Forscher fanden dabei heraus, dass Rheumapatienten, die pro Woche eine halbe Pizza aßen, bis zu 70 Prozent weniger

Symptome hatten. Auffällig stark verringerten sich die Begleiterscheinungen bei denen, die besonders hart von der Krankheit betroffen sind. Die Forscher gehen davon aus, dass gesunde Zutaten einer klassisch italienischen Pizza, wie Olivenöl, Tomaten und Mozzarella, für den positiven Effekt verantwortlich sind. Der Käse zum Beispiel wirke der glykämischen Reaktion im Körper durch die Kohlehydrate in der Pizza entgegen und so würde der Blutzuckeranstieg verlangsamt werden. Es seien nun aber weitere Studien nötig, um die Wirkung von Pizza und deren Zutaten auf den Krankheitsverlauf von Rheuma genauer zu analysieren. Die Studie erschien im Fachmagazin Nutrients.



Von Küchenprofi gibt es neue Brat- und Servierpfannen. Die Pfannen der Serie Provence bestehen aus Gusseisen mit Emaille und sind mit Ausgießern auf zwei Seiten der Pfannenwand ausgestattet. Es gibt sie in Rot und Schwarz mit 16 oder 20 cm Durchmesser sowie 4 beziehungsweise 4,5 cm Höhe. Der Preis für die kleinere Variante beträgt 39,99 Euro, die größere Pfanne kostet 49,99 Euro. [kuechenprofi.de](http://kuechenprofi.de)



Anzeige

Seit 20 Jahren dein Fachhändler für  
Pizza-, Holzbacköfen u. Zubehör  
[www.tomishop.de](http://www.tomishop.de)

Gemeinsam Pizza backen mit der Familie, Freunden und Bekannten.

Ein Riesenspaß für groß und klein.

Kurze Backzeiten bei über 400°C garantieren ein

perfektes Geschmackserlebnis!

Backe auch Du in  
unter 90 Sekunden  
perfekte Pizzen!



Bei pizza1 gibt es neu die Aluminium-Pizzaheber aus der Linea WoodTech-Serie von Gi.Metal. Diese werden zu 100 % in Italien gefertigt. Das Besondere an diesen Hebern: Sie besitzen einen Aluminiumstiel in attraktiver Holzoptik (Eichenholz) in Anlehnung an die traditionellen Pizzaschaufeln aus Holz, wie sie früher in Italien üblich waren. Im Vergleich zu vielen Modellen aus anderen Materialien haben diese Aluminium-Pizzaheber ein geringeres Gewicht, versprechen aber dennoch Robustheit und Stabilität.

Die Perforierung sorgt für eine geringe Reibung, sodass die Pizza besser vom Schieber gleitet. Zudem kann durch die Perforierung überschüssiges Mehl oder Semola vom Pizzaboden abrieseln, sodass es nicht im Ofen verbrennt. Den Aluminium-Pizzaheber gibt es in zwei Varianten: mit einem 30 oder einem 60 cm langen Stiel. Die Schaufelgröße beträgt bei beiden Ausführungen 33 x 33 cm. Die Preise: 109,- Euro (30 cm) und 119,- Euro (60 cm). [pizza1.de](http://pizza1.de)

oder Semola vom Pizzaboden abrieseln, sodass es nicht im Ofen verbrennt. Den Aluminium-Pizzaheber gibt es in zwei Varianten: mit einem 30 oder einem 60 cm langen Stiel. Die Schaufelgröße beträgt bei beiden Ausführungen 33 x 33 cm. Die Preise: 109,- Euro (30 cm) und 119,- Euro (60 cm). [pizza1.de](http://pizza1.de)

Stoovis sind eigentlich bekannt für ihre Pizza-Ofen-Zubehörteile aus Metall. Jetzt macht das Duo auch in Spirituosen, und zwar – nach eigener Aussage – richtig abgefahrene für echte Pizzabäcker. Unter dem Label Pizzaliener gibt es Rum, Gin, Zitronen-, Himbeer- oder Kaffeelikör. Auch ein Tomatenlikör mit dem Namen Hawaii ist mit dabei. Natürlich mit Ananasgeschmack, was würde schon besser zu Pizza passen? Die Preise gehen los bei 19,- Euro für die 500-ml-Flasche. [pizzaliener.com](http://pizzaliener.com)

Neu bei Waldis sind die San-Marzano-Tomaten von Strianese. Sie verfügen über das DOP-Siegel für garantierte Herkunft und Qualität. Aufgrund ihres reichhaltigen Geschmacks und ihrer dicken



Konsistenz ist die San-Marzano-Tomate ideal für die Zubereitung von Pizzasauce geeignet. Die einzelne Dose (400 g) kostet 2,69 Euro, 6 Dosen 14,90 Euro. [waldispizza.de](http://waldispizza.de)



Gefu hat einen neuen Nussmilchbeutel im Sortiment. Damit lassen sich laut Herstellerangaben Milchalternativen aus Mandeln, Haselnüssen, Cashewkernen, Reis, Hafer und Dinkel sowie eigener Frischkäse für das Bestreichen einer Pizza herstellen. Der Passierbeutel besteht aus Hanf. Eine Baumwollkordel dient dem Fixieren des Beutels. Für die Reinigung wird Handwäsche empfohlen, Schonwaschgang bei 30°C ist möglich. Der Preis: 11,95 Euro. [gefu.com](http://gefu.com)



Bei den Öl-freunden gibt es zwei aromatisierte Öle, die sich auch hervorragend zu oder auf Pizza eignen. Mit dem Kräuterfreund kann man zum Beispiel seine Salat-soße pimpen, leckere Bruschetta

machen oder es auf den Pizzarand streichen. Noch mehr Aroma verspricht das Öl Pastafreund. Angereichert mit Fleur de Sel, Basilikum, Tomate, Salz, Paprika, Knoblauch, Oregano, Rosmarin, Thymian und Majoran ist dieses Rapsöl ideal für die Herstellung von Pizzasoße oder als Finish direkt auf die Pizza geeignet. 500 ml kosten jeweils 7,49 Euro.

dieölfreunde.de

Der Megrill Pizzastein ist ein heißer Stein, der vielseitig einsetzbar ist und auf dem leckere Pizzen, Brote, Fleischgerichte oder auch vegetarische Speisen zubereitet werden können. Bei dem Pizzastein handelt es sich um einen glasierten Cordieritstein. Dieser ist besonders widerstandsfähig und kann auch hohe Temperaturen unbeschadet aushalten. Im Gegensatz zu anderen Materialien, aus denen heiße Steine auch gefertigt werden können, bleibt Cordieritstein frei von Rissen und zeichnet sich somit als besonders hochwertig und langlebig aus. Cordierit ist fester und hitzebeständiger als Schamotte bei annähernd gleichen Wärmespeichereigenschaften. Der Preis: 79,99 Euro. [tomishop.de](http://tomishop.de)



Anzeige

# HOL DIR DEN ITALIENISCHEN PIZZA DUFT NACH HAUSE



- ✓ ORIGINAL ITALIENISCHE ZUTATEN
- ✓ HOCHWERTIGES PIZZA ZUBEHÖR
- ✓ SELBSTGEMACHTE PIZZA WIE VOM ITALIENER



[WALDISPIZZA.DE](http://WALDISPIZZA.DE)





# Norddeutsche Grünkohlpizza

Rezept & Bild: Malte Tunkel

 @la\_piccola\_salsiccia

Du hast noch Grünkohl übrig, aber Lust auf Pizza? Kein Problem – in Kalabrien isst man Friarielli e Salsiccia, hier gibt's Grünkohl und Pinkel. Eine gewagte Kombination, mag mancher meinen. Aber nur Mut, diese Pizza schmeckt ganz hervorragend. Grünkohl ist ein klassisch norddeutsches Gericht. Mit regionalen Besonderheiten. In Bremen gehört Pinkel dazu, eine geräucherte, grobkörnige Grützwurst. Wer die nicht bekommt, nimmt einfach Kohlwurst oder Mettenden (siehe Grünkohl-Rezept).

## Einfaches Grünkohl-Rezept

### Zutaten

- 1,5 kg Grünkohl (tiefgekühlt)
- 8 Kohlwürste, Pinkel oder Mettenden
- 250 g durchwachsener Speck (am Stück)
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 große Zwiebel, gewürfelt
- 1 EL Senf
- 5 EL Schmalz
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

### Zubereitung:

Zwiebeln mit 3 Eßlöffeln Schmalz anbraten, Speck hinzugeben und auslassen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen.

Grünkohl hinzufügen und mit andünsten. Senf und Schmalz unterrühren.

Kohlwürste einstechen und zum Grünkohl hinzugeben, sodass sie gut bedeckt sind.

Den Grünkohl bei mittlerer Hitze etwa 1,5 bis 2 Stunden köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Als Beilage werden Salz- oder Bratkartoffeln sowie Senf gereicht.

Pro Pizza etwa 100 Gramm Kohl sowie 5 bis 6 Scheiben Wurst nach der Zubereitung des Grünkohlgreichts beiseite nehmen. Die Hälfte davon pürieren. Gegebenenfalls mit etwas Wasser verdünnen, bis er die Konsistenz einer sämigen Soße hat. Den Rest so belassen wie er ist.

Pizza wie gewohnt ausbreiten und mit der Soße bestreichen. Den restlichen Teil Grünkohl darauf geben und Provolone hinzufügen, das ist ein kurz über Stroh geräucherter Fior di Latte, der sehr gut zum Kohl passt. Alternativ eignet sich geräucherter Scamorza.

Die Pizza wird fast fertig gebacken, danach werden die ebenfalls gegarten Mettenden und die aufgeschnittenen Pinkel drauf gegeben.

Dann kommt die Pizza nochmal kurz in den Ofen, damit alles Temperatur annimmt. Fertig ist die tatsächlich leckere Grünkohlpizza. ●

# Pulled-Pork-Pizza

Manchmal muss man seine Scham überwinden, will man neben den klassischen italienischen Kombinationen auch ausgefallenere Varianten kreieren. Dafür eignet sich dieser Kandidat ganz hervorragend. Man wird mit einer fantastischen Geschmackskombination belohnt. Pulled Pork kann man mittlerweile fertig kaufen oder es am besten selbst machen. Und die Reste passen dann super auf eine Pizza.

## Zutaten

### pro Pizza

- 50 bis 80 g Pulled Pork
- 80 g Crème frîche
- 1 Lauchzwiebel
- 1/2 rote Zwiebel
- 3 bis 4 EL Barbecue-Sauce

Lauchzwiebel und rote Zwiebel in Ringe schneiden.

Crème frîche leicht salzen, cremig rühren und als Sauce dünn auf den ausgebreiteten Teig streichen, mit Fior di Latte, Pulled Pork und roten Zwiebeln belegen und backen.

Nach dem Backen mit Lauchzwiebeln und Barbecue-Sauce toppen – fertig. ●

Tipp

Die Barbecue-Sauce besser nach dem Backen auf die Pizza geben. Sie enthält Zucker und Stärke und bekommt dadurch beim Backen keine schöne Textur, sondern wird klebrig und pappig.



Rezept & Bild: Malte Tunkel

@la\_piccola\_salsiccia



Mühlentradition  
seit über 400 Jahren



**Bestellen Sie bei NRWs  
einiger Biomühle:  
Vollkorn- und  
Typenmehle aller Art,  
Zutaten & Zubehör**

Denn wir stehen für:

- 100 % bio & fair
- Transparenz, Qualität, Regionalität und Nachhaltigkeit
- über 450 Jahre Familientradition im Müllerhandwerk und Passion für natürliche Zutaten ohne technische Enzyme

Gutes liegt uns am Herzen.



Bio Pizzamehl in Premiumqualität aus deutscher Produktion 2 aromatische Pizzamehl aus natürlichen Zutaten, schonend vermahlen. Pizzamehl „Andante“ (Tipo 0), für langzeitgeführte, elastische Teige mit tollem Trieb. Die luftig, krosse Pizza überzeugt durch traumhaften Geschmack. Pizzamehl „Allegro“ (Tipo 00), gemahlen für die „schnelle“ Küche, aber den dennoch anspruchsvollen Gaumen.

Bio-Mühle Eiling GmbH  
Möhnenstraße 98  
59581 Warstein-Sichtigvor

**Besuchen Sie  
unseren Shop**

► [WWW.BIOMUEHLE-EILING.DE](http://WWW.BIOMUEHLE-EILING.DE)



# Zutaten

für etwa 4 Pizzen

- 1 Kopf Endiviensalat
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Chili (scharf)
- 24 Oliven
- 24 Kapern
- 20 Rosinen
- 20 bis 24 Sardellen
- 300 g Fior di Latte
- Olivenöl

Rezept & Bild: Malte Tunkel

 @la\_piccola\_salsiccia

# Pizza Scarola

Scarola ist Endiviensalat. Endivie ist eine typische Zutat in der süditalienischen Winterküche. Meist wird er als Pizza ripiena serviert, ein gefüllter Hefeteig aus der Form oder vom Blech, der äußerlich erst eher an Kuchen erinnert. Aber auch als Topping für neapolitanische Pizza macht sich Endiviensalat hervorragend.

Endiviensalat waschen, trocknen und grob schneiden.

Knoblauchzehen halbieren, mit Kapern, Oliven und Chili in etwas Öl bei nicht zu starker Hitze in einer großen Pfanne anbraten. Sobald der Knoblauch etwas Farbe angenommen hat, entfernen wir ihn. Jetzt kann man wahlweise ein paar Sardellen im Bratgut auflösen, oder man nimmt sie später wahlweise als Topping.

Nun kommen je nach Geschmack einige Rosinen und der geschnittene Endiviensalat hinzu. Die Pfanne nun mit einem Deckel abdecken. Ähnlich wie Spinat fällt auch Endivie beim Garen zusammen.

Nach einigen Minuten umrühren und nach etwa 10 Minuten den Deckel entfernen, damit überschüssige Flüssigkeit verdunsten kann. Nach gut 15 Minuten ist die Scarola fertig.

Die Pizza wird als Bianca nur mit Fior di Latte und mit ein paar Spritzern Wasser oder Olivenöl gebacken, bis sie fast fertig ist. Dann Scarola auf der Pizza verteilen und noch einmal kurz im Ofen anwärmen. Man kann Scarola auch einfach mitbacken. Nicht mitgebacken sieht es aber ein bisschen schöner aus. Wer mag, kann nach dem Backen noch ein paar geröstete Pinienkerne auf die Pizza geben. ●



# Einfach Pizza Shop

[www.1fachpizza.de/einkaufen](http://www.1fachpizza.de/einkaufen)  
oder 040/42 91 77-110



## Der Gär-Automat

Mit dem faltbaren Gärautomaten und Slow-Cooker von Brod & Taylor gibt es eine semi-professionelle Lösung für den Haushalt, um die Gärzeit eines Brotteigs exakt zu regulieren. Der Gärautomat sorgt zuverlässig und präzise für die richtige Temperatur bei der Gare von Hefeteig, Sauerteig, Joghurt oder Kefir. Schonende und gleichmäßige Strahlungswärme erwärmt die Zutaten. Im Gärmodus stehen mit dem digitalen Temperaturregler Einstellungen von 21 °C bis 49 °C in 1-°C-Schritten zur Verfügung (Im Slowcooker-Modus lassen sich 30 °C bis 90 °C in 5-°C-Schritten einstellen). Für aufgehenden Brotteig kann die Luftfeuchtigkeit durch Verwendung des mitgelieferten Wasserbehälters (typische Luftfeuchtigkeit 60-80 %) erhöht werden. Der Automat ist platzsparend zu verstauen und mit wenigen Handgriffen gebrauchsfertig aufgebaut.

Das **Zusatzgitter-Gestell** verdoppelt die Kapazität für den Brod & Taylor Gärautomaten. Ideal für das Gären von zwei Backblechen. Backbleche sollten 36,2 cm x 30,5 cm oder kleiner sein. Brotkästen sollte etwa 8 cm hoch sein, sodass die maximale Höhe des gegärten Teiges 10 cm ist.

**Zusätzliches Gärblech** für den Brod & Taylor Gärautomaten. ●



## Dauerback- und Grillmatte

Hochwertige Dauerback- und Grillmatte für Temperaturen bis 300 Grad. Die Matten sind 100% lebensmittelecht und mit einem Gewicht von 80 g und einer Dicke von 0,3 mm sehr robust und langlebig. Die dichten, ineinandergreifenden Fasern gewährleisten eine langfristige Nutzung. Perfekt geeignet als Backpapier-Ersatz. Auch für den Grill sind diese Matten optimal. Die Matten werden in einem 3er-Set geliefert. ●

- für Temperaturen bis 300 Grad
- Maße 50x40 cm
- Antihaftbeschichtung
- Hochwertiges Material aus teflonbeschichtetem Silikon
- 100% lebensmittelecht
- Lieferumfang: 3 Matten

24,95 Euro



## Messer

Günstig und dennoch von hervorragender Qualität. Und das auch noch made in Europe. Dafür steht die Marke Opinel. Bei der Entwicklung seiner Küchenmesserreihe hat das Unternehmen Opinel auf seine Wurzeln und sein Know-how aus über 125 Jahren zurückgegriffen. Der jeweilige Griff aus Buchenholz verleiht den Messern eine schlichte und zeitlose Ästhetik. ●

Brotmesser Parallèle mit besonders scharfem Wellenschliff und gebogener Klinge. Klingelänge: 21 cm

34,90 Euro



Chefmesser Parallèle, ein Allzweckmesser für die Küche. Klingelänge: 20 cm

39,90 Euro



Perfekt für Pizza: Rillenmesser N°113 Natur Klingelänge: 10 cm

8,50 Euro

Opinel-Set Les Essentiels Natur Schäler, Gemüse-, Rillen- und Officemesser

34,90 Euro



## CASO GourmetVAC 280 vollautomatisches Vakuumiersystem zum Vakuumieren von Lebensmitteln

Funktionales flaches Design für sehr ruhiges Arbeiten. Ideal für Fisch, Fleisch, Gemüse, Obst und Brot. Regulierbare, stufenlose Vakuumstärke ideal für empfindliche Lebensmittel. Per Stopptaste kann der Vakuumiervorgang jederzeit beendet werden. Inklusive Behälterfunktion für die Nutzung mit CASO-Vakuumbehältern. Im Lieferumfang sind 10 Folienbeutel 20x30 cm enthalten. ●



## „Vakuumier-Boxen VacBoxx EcoSet“

Stapelbares Vakuumbehälter-Set aus Glas mit Kunststoffdeckel für eine platzsparende Aufbewahrung. Für eine längere Haltbarkeit von Lebensmitteln mit Hilfe eines Vakuumiergerätes. Besonders geeignet für druckempfindliche und flüssige Lebensmittel. Perfekt für den Transport und das Servieren von Speisen. Die Glasbehälter und Deckel sind spülmaschinen-, gefrier- und mikrowellengeeignet. Die Materialien sind frei von BPA. ●



## Gitternetzlappen „Teiger“

Stinkender Putzlappen voller Teig? Teigreste an Schüsseln, Knetwerkzeugen und Händen, die sich nur mühsam entfernen lassen? Das alles gehört mit dem Teiger der Vergangenheit an.

Jeder von uns kennt sicher verklebte und schlechtriechende Putzschwämme oder Putzlappen an denen Teigreste kleben, die sich auch nicht wieder lösen lassen. Hier schafft der simple wie geniale Teiger Abhilfe. Durch seine Gitternetzstruktur löst er Teigreste ohne, dass der Lappen komplett verklebt. Und wenn doch mal kleine Reste an ihm hängenbleiben, kann man ihn einfach in der Spülmaschine waschen. Der Teiger (30 x 30 cm) wird im Doppelpack geliefert und ist Made in Germany. ●





# Elektroschöcker

## Spice Diavola Pro V2.0

Diese einem Waffeleisen ähnelnden Pizzaöfen gibt es von zahlreichen Herstellern. Sie sind einfach in der Handhabung und liefern ordentliche bis gute Ergebnisse. Für richtig perfekte, vor allem neapolitanische Pizzen fehlt ihnen aber zumeist die nötige Power. Anders verhält sich das beim Spice Diavola Pro V2.0, den uns tomishop für diesen Test zur Verfügung gestellt hat. Der Ofen spielt zugegebener Maßen in einer anderen Preisklasse, dafür liefert er Pizzen mit echtem Wow-Effekt.

Die Bedienung des Ofens ist denkbar einfach. Über den rechten Drehschalter werden die Heizspiralen angesteuert. Man kann dabei Ober- und Unterhitze einzeln oder gemeinsam einschalten. Zu Beginn heizt man den Ofen mit beiden Spiralen auf, das dauert etwa 20 Minuten. Zur Temperaturregelung während des Backens kann es sinnvoll sein, nur eine der beiden Spiralen laufen zu lassen. Die Unterhitze zu regulieren, hat sich als nicht ganz so einfach erwiesen. Denn der Stein, im Übrigen ein hochwertiger und richtig guter Biscotto, bekommt ordentlich Hitze. Wir haben Temperaturen knapp über 500 °C gemessen. Daher legt Tomishop ein Gitter, den sogenannten Pizzascreen bei. Wer lieber hellere Böden mag, legt den Screen nach etwa 50 Sekunden unter die Pizza und backt sie dann noch 30 bis 40 Sekunden weiter. Über den linken Drehregler stellt man die ungefähre Temperatur ein. Dabei kann man auch noch die Booster-Funktion wählen. Diese sorgt dafür, dass die Oberhitze während des Backens immer an ist. So wie in einem echten Steinofen. Damit kommt man den Eigenschaften eines Profi-Ofens sehr nahe.

Was sich auch in den Ergebnissen zeigt. Dieser Ofen liefert erstaunlich gute Ergebnisse, die sich kaum bis gar nicht von einem Profi-Ofen unterscheiden. Das hatten wir tatsächlich so nicht unbedingt erwartet. Dazu kann man die Pizzen auch in einer vernünftigen Größe backen. Ideal sind 26 bis 28 Zentimeter, theoretisch gingen aber auch welche mit 32 Zentimeter Durchmesser. Einzig das Handling der Unterhitze hat sich trotz des Biscotto-Steins als nicht immer ganz einfach erwiesen. Wir haben versucht, darauf zu verzichten, aber manchmal war der Einsatz des im Lieferumfang bei Tomishop enthalten Pizzascranks doch nötig und sinnvoll.

Wer neapolitanische Pizza backen möchte, wofür entsprechend hohe Temperaturen nötig sind, wer über wenig Platz verfügt und ein mobiles Gerät braucht oder wer in einem bestimmten Preisrahmen bleiben möchte, für den ist der Spice Diavola Pro V2.0 eine echte Empfehlung. Uns haben die Backergebnisse dieses Ofens wirklich überzeugt. ●



Pizza Nummer 1 gebacken ohne Pizzascreen bei voller Power. Nach 20 Minuten hatte der Stein über 500 °C, sodass wir wieder etwas runtergeregelt haben. Bei 450 °C wurde die Pizza eingeschoben. Nach exakt 90 Sekunden sieht man eine Napoletana wie sie sein soll. Ein fluffiger Rand, gute Bräune mit einzelnen dunklen Punkten. Der Käse ist verlaufen, aber nicht zu stark gebräunt.

Das Backen mit Pizzascreen nach 50 Sekunden ändert nichts am Ergebnis der Oberseite. Auch hier ein wunderbar aufgegangener Rand und ein sehr ordentlich gegarter Belag. Auch der Käse hat die Konsistenz erreicht. Nicht täuschen lassen: Hätte man die Luftblase am oberen Rand vor dem Back bemerkt und aufgerissen, wäre die Stelle nicht so verbrannt. Das ist also kein perfekt gegückter Backversuch, was aber nicht am Ofen liegt. Vielmehr zeigt sich hier, wie viel Power in dem Gerät steckt.





An der Krume des Randes, also dem Inneren, zeigt sich nicht nur, ob der Pizzabäcker etwas von seinem Handwerk versteht. Hier sieht man auch, was ein Ofen im Stande ist zu leisten. Der Spice Diavola Pro V2.0 hat was drauf, das sieht man an dem Inneren dieser Pizzen.



Links ohne, rechts mit  
Pizzascreen gebacken. Hier  
sieht man die einzige zu nennende  
Schwäche des Ofens. Trotz Biscotto ist  
es nicht ganz einfach, die Unterhitze zu regeln.

Manche Pizzen werden am Boden einfach sehr schnell sehr dunkel. Das ist nicht jedermannssache. Wer es heller mag, schiebt nach etwa der Hälfte der Backzeit den Pizzascreen unter die Pizza. Dieses Metallrost legt Tomishop dem Ofen nicht ohne Grund ohne Mehrkosten bei.

Leistung: 2.000 W (oben 1.400 W, unten 600 W)

Temperatur: bis etwa 500 °C; Boost-Funktion, damit die Oberhitze während des Backens immer an ist

Stromkabellänge: 150 cm

Steindurchmesser: 34 cm

Gewicht: 9,5 kg

Empf. Verkaufspreis: 299,- Euro

Bezug: tomishop.de

## Bestes Zubehör für Ihre Pizza



Teigknetmaschine



Elektro-Steinbackofen



Back-Zubehör

Gratis Katalog anfordern:  
Jetzt QR-Code scannen



SCAN MICH

[www.backdorf.de](http://www.backdorf.de)

88499 Heiligkreuztal  
Telefon 0 73 71/93 77-0

# Neue Mittelklasse

## 13 Elektroöfen für's Pizzabacken

Grillen ist eine der Lieblingssportarten der Deutschen. Inzwischen hat sich das Pizzabacken im Gasofen dazu gesellt. Manche trotzen sogar der kalten Jahreszeit, um traditionell den Rost oder den Ofen zu bedienen. Das ist nicht jedermann's Sache. Wie schön, dass es für nahezu alles eine passende Alternative gibt. Pizzabacken kann man drinnen schließlich sehr gut. Man braucht nur den richtigen Ofen. In dem Fall also keines der Gas- geschweige denn Holzpellet-Modelle, sondern ein mit Strom betriebenes Gerät. Dafür gibt es hochpreisige Öfen, die wirklich fantastische Ergebnisse liefern. Zu nennen wären da zuallererst die Öfen des italienischen Herstellers Effeuno. Aber auch einige Modelle im unteren bis mittleren Preissegment sind zu haben. Wir haben einige von diesen hier zusammengestellt.

### Elektro Mini Pizzaofen

Backfläche: für 4 Pizzen à 20 cm Durchmesser  
Außenmaße: 58,5 x 55 x 28 cm  
Gewicht: 21,5 kg  
Leistung: 2.000 W  
Max. Temperatur: 350 °C  
Preis: 152,99 Euro  
Bezug: ggmastro.com

von GGM Gastro



PM-27  
von Era-Tec

Backfläche: 31,7 cm Durchmesser  
Außenmaße: 42 x 26 x 23 cm  
Gewicht: 6 kg  
Leistung: 1.200 W  
Max. Temperatur: 400 °C  
Preis: um 119,90 Euro  
Bezug: era-tec.de

### Delizia

von G3 Ferrari



Backfläche: 31 cm Durchmesser  
Außenmaße: 33,5 cm Durchmesser  
Gewicht: 4,5 kg  
Leistung: 1.200 W  
Max. Temperatur: 400 °C  
Preis: um 89,90 Euro  
Bezug: Fachhandel

Der Delizia vom italienischen Hersteller G3 Ferrari ist in feschen Farben von knalligem Rot bis zu grellem Gelb erhältlich und kann auch für die Zubereitung einer Tiefkühlpizza verwendet werden. Der Pizzamaker wartet mit einem stufenlosen Thermostat, einem feuerfesten Naturstein, einer Signallampe sowie einem Timer auf. Eine Backzeit von 3 bis 5 Minuten gibt der Hersteller bei einer Maximaltemperatur von 400 °C an.

Den Steinbackofen PM-27 kann man nach Angaben des Gelsenkirchener Herstellers Era-Tec auch zum Brotbacken nutzen. Das Gerät besteht aus Edelstahl und hat 1 l Fassungsvermögen. Zwei Heizelemente sorgen laut Hersteller für eine Temperatur von bis zu 400 °C, dabei lässt sich zwischen Ober- und Unterhitze variieren. Viel Platz nimmt das handliche Gerät nicht ein und eignet sich so auch als Party-Gepäck.

# RCPQ-3000-2PSI-1

von Royal Catering



Backfläche: zweimal 40 x 40 cm  
Außenmaße: 59 x 56 x 43 cm  
Gewicht: 30,37 kg  
Leistung: 3.000 W  
Max. Temperatur: 350 °C  
Preis: um 259,- Euro  
Bezug: Fachhandel

Zwei Backkammern hat der strombetriebene Pizzaofen von Royal Catering. Deren Hitze ist separat regelbar. Pizzen mit bis zu 40 cm Durchmesser lassen sich auf den Schamottsteinböden backen. Hierbei wird eine Maximaltemperatur von 350 °C erreicht. Der Ofen soll sich nicht nur für die Gastronomie eignen und verfügt über einen Timer mit bis zu 120 Minuten, der damit auch die Zubereitung anderer Speisen erleichtert.



Mit dem in Italien gefertigten Elektro-Pizzaofen N3 legt der Hersteller Effe Ovens den Fokus aufs Wesentliche. Die Temperatursteuerung soll durch ein einziges Thermostat vereinfacht werden, über eine untere Heizspiraile verfügt er nicht – einer authentischen, neapolitanischen Pizza steht das laut Herstellerangaben nicht im Weg. Schließlich erreicht der Ofen, der weniger Energie als vergleichbare Modelle verbrauchen soll, 500 °C.

Backfläche: Für 1 Pizza mit 34 cm Durchmesser  
Maße: 44 x 59 x 32 cm  
Gewicht: 15 kg  
Leistung: 2.100 W  
Max. Temperatur: 500 °C  
Preis: 569,- Euro  
Bezug: pizza1.de

N3  
von Effe Ovens



Backfläche: 34 x 34 cm  
Maße: 53 x 53 x 29 cm  
Gewicht: 14,2 kg  
Leistung: 2.200 W  
Max. Temperatur: 400 °C  
Preis: 299,- Euro  
Bezug: waldispizza.de

Cozze 13  
von  
Millarco

Wegen der großen Hitze und der dauerhaften Öffnung vorne, ist der Cozze 13 nicht für den Einsatz im Haus geeignet und fällt damit ein wenig durchs Raster. Dennoch gehört er zu einer Elektroöfen-Übersicht einfach dazu. Hier heißt es also ausweichen auf Terrasse, Balkon oder Garten. Das Gerät besteht aus pulverbeschichtetem, verzinktem Stahl und erreicht eine Maximaltemperatur von 400 °C und wird mit einem großen Pizzastein mit den Maßen 34 x 34 cm geliefert. Es gibt ihn auch noch in einer größeren Variante.

Der Pizzaofen von Beeketal bietet eine Leistung von 2.000 W und erreicht im Backraum eine Temperatur von maximal 350 °C. Mittels Glastür und eingebauter Beleuchtung lässt sich die Pizza im Werden gut beobachten. Rutschfeste Füße sorgen für einen sicheren Stand des Gerätes, dessen Gehäuse aus Edelstahl besteht. Entwickelt wurde es laut Herstellerangaben zwar für den gastronomischen Gebrauch, soll sich aber auch für Familienfeiern, Vereine oder dergleichen eignen.

Backfläche: 40 x 40 cm  
Außenmaße: 56,0 x 57,0 x 27,5 cm  
Gewicht: 19 kg  
Watt: 2.000  
Max. Temperatur: 350 °C  
Preis: 194,90 Euro  
Bezug: beeketal.de

BP033-1  
von Beeketal



Mit dem Volt 12 bietet Ooni einen vollelektrischen Pizzaofen für drinnen und draußen an. Er verfügt über eine wärmespeichernde Tür aus Borosilikatglas und einstellbare Drehregler, um die oberen und unteren Heizelemente zu steuern. Für Komfort sorgen die eingebauten Griffe sowie das für einen Ofen dieser Größe geringe Gewicht. Außerdem soll sich das Gerät laut Herstellerangaben bequem auf einer Standard-Küchenarbeitsfläche platzieren lassen.



*Volt 12*  
von Ooni

Backfläche: 33,7 x 33,7 cm  
Außenmaße: 61,7 x 52,9 x 27,9 cm  
Gewicht: 17,8 kg  
Leistung: 1.600 W  
Max. Temperatur: 450 °C  
Preis: 899,00 Euro  
Bezug: ooni.com

*Ariete 917*  
von Ariete



Der Pizzaofen der toskanischen Marke Ariete, die zur De'Longhi-Gruppe gehört, verfügt über einen Backstein mit 32 cm Durchmesser. Der Hersteller verspricht eine in 4 Minuten fertige Pizza, wofür die Höchsttemperatur von 400 °C sorgen soll. Durch fünf verschiedene Stufen sollen sich auch andere Speisen mit dem Ariete 917 erhitzen lassen. Lediglich 3,92 kg wiegt der kleine Pizzamacher.

Im Pizzaofen von H.Koenig backt man auf einer Keramiksteinplatte mit hoher Hitzeresistenz seine eigene Pizza. Oder backt laut Herstellerangaben eine Tiefkühlpizza in nur einem Drittel der Zeit auf, die ein normaler Haushaltsofen benötigt. Der Timer ist einstellbar von 0 bis 15 Minuten, eine automatische Ausschaltfunktion ist inkludiert. Als Accessoires liegen ein Pizzateig-Ausroller sowie eine Holzschaufel bei.

Backfläche: Für 1 Pizza mit 32 cm Durchmesser  
Außenmaße: 35 x 35,5 x 15,5 cm  
Gewicht: 5,11 kg  
Leistung: 1.200 W  
Max. Temperatur: 350 °C  
Preis: 159,- Euro  
Bezug: de.hkoenig.com



*NAP1350*  
von H.Koenig

Backfläche: 32 cm Durchmesser  
Außenmaße: 34 x 30 x 12 cm  
Gewicht: 3,94 kg  
Leistung: 1.200 W  
Max. Temperatur: 400 °C  
Preis: ab 90,- Euro  
Bezug: Fachhandel

Der Pizza Maker aus dem Create Store gehört zu den besonders günstigen Optionen. Der Hersteller verspricht Pizzen, die in 6 Minuten fertig gebacken sind. Dafür Sorge tragen soll ein antihaftbeschichteter, feuerfester Steinboden mit einem Durchmesser von 31 cm. Die Höchsttemperatur von 350 °C wird mittels zweier unabhängig einstellbarer Heizelemente erreicht. Der Ofen hat 1.200 W Leistung und verfügt über eine automatische Abschaltung.

Backfläche: 31 cm Durchmesser  
Außenmaße: 19 x 35 x 35 cm  
Gewicht: etwa 5 kg  
Leistung: 1.200 W  
Max. Temperatur: 350 °C  
Preis: 89,95 Euro  
Bezug: create-store.com



*Pizza Maker* von Create

Backfläche: 32 x 32 x 1,25 cm (Pizzastein)  
 Außenmaße: 46,9 x 43,1 x 28 cm  
 Gewicht: 10,6 kg  
 Leistung: 1.700 W  
 Max. Temperatur: 400 °C  
 Preis: 239,99 Euro  
 Bezug: unold.de

Testvideo  
[youtube.com/@1fachpizza](https://youtube.com/@1fachpizza)

*Luigi*  
von Unold



Mit einem traditionell italienischen Namen wartet Unolds Elektroofen auf. Auf Luigis mitgeliefertem Pizzastein werden Pizzen innerhalb von 2 Minuten genussfertig. Bis zu 400 °C erreicht das Gerät mit doppelverglaster Tür und Hitze-isoliertem Edelstahlgehäuse. In unserem Test (Ausgabe 04/2023 und YouTube-Kanal [youtube.com/@1fachpizza](https://youtube.com/@1fachpizza)) erreichte der Ofen sogar Temperaturen deutlich darüber. Diese beiden Features sorgen außerdem für einen geringen Stromverbrauch bei höchster Heizleistung. Mehrere Programme und Ober- sowie Unterhitze sind einstellbar.

Backfläche: Für 1 Pizza mit 30 cm Durchmesser  
 Außenmaße: 47,2 x 46,5 x 27,3 cm  
 Gewicht: ca. 17 kg  
 Leistung: 2.250 W  
 Max. Temperatur: 400 °C  
 Preis: 829,90 Euro  
 Bezug: sageappliances.com

*the Smart  
Oven Pizzaiolo*  
von Sage Appliances

Der Pizzaiolo ist ein Kompaktofen, der eine Temperatur von maximal 400 °C erreicht. Laut Herstellerangaben soll das Element iQ-System in dem Gerät für eine ideale Backumgebung diverser Pizzatypen – von New York-Style über eine dünne, knusprige Pizza bis zu Tiefkühlpizza sorgen. Dahinter stecken unter anderem Sensoren und eine optimierte Wärmeleittechnologie. Eine Pizzaschaufel sowie eine Pizzapfanne liegen dem Edelstahlgerät bei.



- 🔥 Pizzaofen, Holzbackofen, Backhaus
- 🔥 Ofen-Bausätze oder fix und fertig
- 🔥 Befeuerung mit Holz oder Gas
- 🔥 Verschiedene Größen
- 🔥 Für Garten, Terrasse und Outdoorküche



Vor Ort: Ausstellung mit einer Vielzahl original italienischer Holzöfen für gastronomische Ansprüche oder den ambitionierten Hobbykoch.



Der wichtigste  
Parameter für einen  
großen luftigen Rand

Himmlisch  
locken leicht



Bezüglich der Teigherstellung für Pizza neapolitanischen Stils stellen besonders Einsteiger immer wieder die gleichen Fragen: „Welche Hydratation ist die Beste für eine luftige Kruste?“, „Wieviel Prozent Hefe benötige ich für meinen Biga-Vorteig?“ Viele versteifen sich auf Zahlen, kleine Details und versuchen alles exakt genau abzuwiegen und zu kontrollieren. In diesem Artikel wird genau deshalb ein bisher vernachlässigter, jedoch immens wichtiger Parameter vorgestellt. Die Volumenzunahme des Teiges während der Stockgare.

Die Stockgare hat bei der Herstellung eines Pizzateiges für neapolitanische Pizza mehr Bedeutung als viele dieser beimessen. Aber warum ist dieser Parameter so wichtig? Das hat in erster Linie drei Gründe: 1. Weil er die Fermentationsrate und Handhabung der Teiglinge bestimmt. 2. Weil die Größe und Textur des Randes anhand dessen gesteuert werden können. 3. Weil durch diesen Teigrezepte international standardisiert werden können.

### Was ist die Stockgare überhaupt?

Die Stockgare beginnt direkt nach dem Kneten und endet beim Abstechen der Teiglinge. Sie ist maßgeblich für die Stärke der Fermentation und die Stabilität beziehungsweise Elastizität des Teiges verantwortlich. Während dieser Phase hat das Mehl ausgiebig Zeit, das Wasser zu absorbieren. Das Gluten festigt sich weiterhin auf biochemische Weise, nachdem durch Kneten mechanisch eine Grundstruktur geschaffen wurde.

Simultan durchläuft die Hefe die folgenden drei Stufen:

#### 1. Anpassungs-Phase

Nach dem Mischen beziehungsweise Kneten der Zutaten muss sich die Hefe zuerst einmal an ihre neue Umgebung anpassen. Ähnlich als wenn man im Ski-Urlaub unerwartet von einer Lawine überrollt wird, muss man zunächst herausfinden, wo Oben und Unten ist, nachdem man wieder zu sich kommt.

#### 2. Aerobe Zellmultiplikation

Hat sich die Hefe mit ihrer neuen Umgebung angefreundet, beginnt sie unter Anwesenheit von Sauerstoff (= aerob) sich exponentiell zu vermehren – aus zwei werden vier, aus vier werden acht und so weiter. Durch den Knetprozess und das wiederholte Übereinanderfalten des Teiges wurde Sauerstoff eingebracht. Außerdem produziert die Hefe Kohlendioxid. Dieses Gas wird vom Gluten wie in einer Art dreidimensionalem „Spinnennetz“ aufgefangen, wodurch der Teig aufgeht.

#### 3. Anaerobe alkoholische Gärung

Ist der Sauerstoff aufgebraucht (= anaerob), stellt die Hefe ihren Stoffwechsel auf die alkoholische Gärung um. Dabei verstoffwechselt sie den im Mehl enthaltenen Zucker zu Alkohol, welcher dem Teig seinen Geschmack verleiht. Als Nebenprodukt scheidet die Hefe weiterhin Kohlendioxid aus.

Die drei Phasen erfolgen nicht nacheinander. Es ist eher ein fließender Übergang. Wie schnell die Hefe arbeitet, beziehungsweise wie lange sie benötigt, um die drei Phasen zu durchlaufen, kann mit der finalen Teigtemperatur nach dem Kneten und der Umgebungstemperatur, bei der der Teig während der Stockgare gelagert wird, bestimmt werden.

Für Pizzaioli entscheidend sind jetzt also die Phasen 2 und 3, und hier besonders das damit verbundene Teigwachstum. Die Frage ist nun: Wie wirkt sich dieses auf alle weiteren Folgeschritte aus?

### Seidig glatte Teiglinge – der Schein trügt

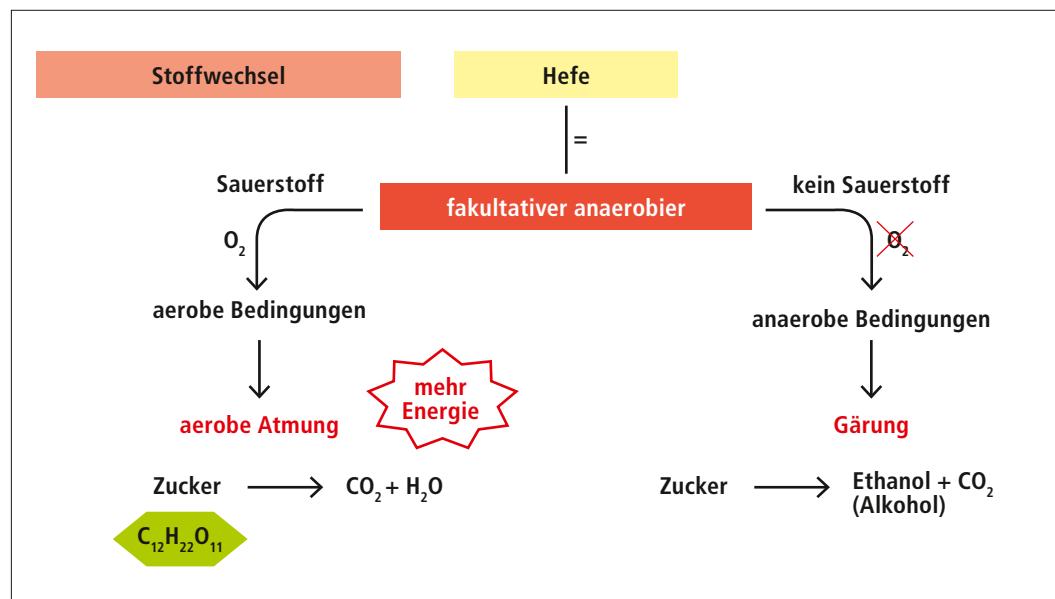
Angenommen, die Stockgare wird übersprungen, Teiglinge à ca. 280 g abgestochen und Bällchen geformt. Diese werden sorgfältig in einer Teigballen-Box gelagert, wo sie bis zum Backen aufgehen. Dann ist es endlich soweit. Die Gäste sind da, der Ofen ist heiß. Es ist Zeit, die erste Pizza zu backen. Überraschenderweise sind die Teigbällchen flach gelaufen. Gar nicht so schön rund und aufgebläht wie bei den Pizzaioli auf Instagram und Youtube. Natürlich werden damit trotzdem Pizzen gebacken. Doch alles klebt, der Teig reißt beim und Ziehen auf die Schaufel. Mit großer Mühe und viel Semola können die Pizzen dann doch noch in den Ofen geschoben werden. Was ist hier schiefgegangen?

Das Kohlendioxid, das vom Glutennetz aufgefangen wird, dient dem Teig wie ein stützendes Gerüst. Das gibt den Bällchen

Text & Bilder: Gemello



**Die zwei Stoffwechselarten der Hefe:**  
Zellmultiplikation und Gärung



Stand. Wird die Stockgare übersprungen, fehlt diese Stabilität. Nach dem Formen der Bällchen entspannt sich das Gluten, aber die Hefe befindet sich immer noch in der Anpassungsphase. Der Gluten-Entspannung wirkt keine Gasentwicklung entgegen. Die Bällchen laufen flach. Die Bällchen ließen sich zwar leicht schließen und hatten eine schöne, seidig glatte Oberfläche, das alles hilft jedoch nur wenig, wenn die Bällchen zum Zeitpunkt des Backens nicht am optimalen Punkt der Fermentation sind, der Teig beim Ausbreiten reißt und die Kruste nicht aufspringt.

### Fermentation vs. Gluten-Entspannung

Aus Fehlern lernt man: Der Teig muss während der Stockgare wachsen, damit die Teiglinge während der Stückgare Stand halten und nicht flach laufen. In diesem Fall werden

**Der wohl wichtigste Parameter:** Die Volumenzunahme des Teiges während der Stockgare

nach Verdopplung des Teigvolumens die Bälle geformt. Allerdings sind sie diesmal nicht so schön seidig rund. Sie geben Schmatzgeräusche von sich und lassen sich schwer schließen. Allgemein fühlt sich der Teig jetzt viel „zäher“ an.

Es ist wieder Zeit zu Backen. Die Teigbällchen sind groß und luftig. Beim Öffnen der Teigbox kleben sie bereits am Deckel. Obwohl die Teigbällchen diesmal schön fermentiert sind, fällt es schwer, sie zu Pizzen auszubreiten. Im Ofen explodiert der Rand förmlich. Bei der Verköstigung ist der Rand dann zwar groß und luftig, dafür ist das Innere dicht und der Biss viel zu zäh.

### In der Mitte liegt die Wahrheit

Aus diesen zwei „Fehlversuchen“ gehen sehr wichtige Erkenntnisse hervor:

1. Ohne Stockgare fehlt dem Teig ein Min-





**Flache Teigbällchen aufgrund fehlender Stabilität**



**Luftig, aber schwer zu öffnen – das Problem einer zu fortgeschrittenen Stockgare**

destmaß an Stabilität, welches nötig ist, damit die Teigbällchen während der Stückgare Stand halten. Zudem wird die Hefeaktivität in die Stückgare übertragen. Nach dem Formen der Bällchen entspannt sich das Gluten, während sich die Hefe noch in Phase 1 befindet. Die Bällchen laufen flach.

**2.** Eine zu große Volumenzunahme des Teiges baut eine zu starke Fermentation plus Elastizität auf. Dies führt dazu, dass in der Stückgare die Fermentation die Glutenentspannung „überholt“ – die Teigbällchen sind zwar schön luftig, lassen sich aber nur schwer zu Pizzen ausbreiten.

Die Frage, die sich jetzt stellt, ist natürlich, welches Maß an Volumenzunahme optimal ist. Die Antwort ist eigentlich simpel: So viel wie nötig, so wenig wie möglich. Es wird empfohlen, den Teig etwas wachsen zu lassen, damit die Teigbällchen Stand halten,

aber nicht so viel, dass die Fermentation die Gluten-Entspannung übersteigt. Die Kunst ist es, die richtige Balance zwischen Geschwindigkeit der Fermentation- und Gluten-Entspannung zu finden. Ein guter Richtwert ist eine Volumenzunahme von 20-50 Prozent. Um dies zu messen, gibt man den Teig nach dem Kneten in einen durchsichtigen Behälter und markiert seinen höchsten Punkt. Ist der Teig beispielsweise 10 Zentimeter hoch, entspricht eine Volumenzunahme um 20 bis 50 Prozent einer Endhöhe zwischen 12 bis 15 Zentimeter.

Ist das Ziel ein möglichst großer Rand und eine bissfeste Textur wird nicht als störend empfunden, darf der Teig etwas mehr wachsen. Wird eher Wert auf einen zarten Biss gelegt und die Größe des Randes ist nicht so wichtig, sollte die Stockgare früher beendet werden.

Zum Schluss bleibt noch die Frage: „Wie lange dauert es, bis der Teig dieses Wachstum erreicht hat? Das ist genau der springende Punkt und das Schöne an dieser Methode: So lange wie der Teig benötigt. Denn diese Art, den Status eines Teiges zu messen, ist unabhängig von der Hefemenge, Temperatur und Zeit. ●





# Vielseitig, köstlich, gesund

Kombination von  
mediterraner Küche  
und Pizza

Die mediterrane Küche erfreut sich weltweit großer Beliebtheit. Und das gleich aus drei guten Gründen. Sie ist wahnsinnig vielseitig und variantenreich. Außerdem natürlich ganz besonders köstlich. Und ihr Genuss bietet auch nachweislich gesundheitliche Vorteile. Diese Ernährungsweise, die hauptsächlich in den Ländern rund um das Mittelmeer praktiziert wird, setzt auf frische, regionale Zutaten und eine ausgewogene Kombination von Nährstoffen inklusive gesunder Fette. Diese Kompositionen kann man wunderbar auf die Pizza bringen und damit sowohl den köstlichen Geschmack genießen als auch von den gesundheitlichen Vorteilen profitieren.

## Herzgesundheit

Die mediterrane Küche ist besonders bekannt für ihre positiven Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System. Die Verwendung von Olivenöl als Hauptfettquelle, reich an einfachen ungesättigten Fettsäuren, trägt dazu bei, den Cholesterinspiegel zu regulieren und das Risiko von Herzkrankheiten zu reduzieren. Die Aufnahme von Omega-3-Fettsäuren aus Fisch, Nüssen und Samen verstärkt diesen Effekt zusätzlich.

## Antioxidantienreiche Lebensmittel

Die mediterrane Ernährung ist reich an Obst, Gemüse, Nüssen und Hülsenfrüchten, die eine Fülle von Antioxidantien enthalten. Diese Substanzen schützen den Körper vor schädlichen freien Radikalen, stärken das Immunsystem und tragen zur Verzögerung des Altersprozesses bei.

## Diabetesprävention

Studien haben gezeigt, dass die mediterrane Ernährung das Risiko für die Entstehung von Typ-2-Diabetes verringern kann. Die ausgewogene Mischung aus komplexen Kohlenhydraten, Ballaststoffen und gesunden Fetten hilft, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten und Insulinsensitivität zu fördern.

## Gewichtsmanagement

Die mediterrane Küche setzt auf frische, saisonale Lebensmittel in moderaten Portionen. Durch den Verzehr von ballaststoffreichen Lebensmitteln sowie gesunden Fetten und Proteinen fühlen sich Menschen länger satt, was dazu beiträgt, das Gewicht zu kontrollieren und übermäßiges Essen zu vermeiden.

## Vielfalt an Geschmacksrichtungen

Die mediterrane Ernährung bietet nicht nur gesundheitliche Vorteile, sondern auch eine breite Palette köstlicher Geschmacksrichtungen. Kräuter wie Basilikum, Rosmarin und Oregano, die häufig in dieser Küche verwendet werden, verleihen den Gerichten nicht nur eine aromatische Note, sondern bringen auch zusätzliche gesundheitliche Vorteile mit sich.

## Vollkornpizzen

Sämtliche im folgenden gezeigten mediterranen Pizzen wurden nach unserem Teigrezept auf Seite 18 mit dem dort ebenfalls vorgestellten Vollkornmehl der Drax-Mühle gebacken. Dieses eignet sich perfekt für neapolitanische Pizzen.

# Bimi-Oriental

Der eigentliche Star dieser Pizza ist Bimi, eine Kreuzung aus zwei Gemüsesorten: der japanischen Kohlsorte Kai-lan und Brokkoli. Geschmacklich ähnelt er Brokkoli sehr, ist aber etwas zarter. Die länglichen Stangen sind von der Optik und der Konsistenz grünem Spargel sehr ähnlich, haben geschmacklich aber ansonsten keine Gemeinsamkeiten. Wer Bimi im Supermarkt nicht bekommt, kann Alternativ normalen Brokkoli oder Pimientos verwenden.

## Zutaten

pro Pizza

- 4 bis 5 Stangen Bimi
- 2 EL Joghurt
- 2 TL Tahinmus (Sesampaste)
- 2 TL Harissa-Paste
- 4 bis 5 Kirschtomaten (Dose)

Bimi-Stangen dritteln und in einer Pfanne kurz scharf anbraten.

Joghurt auf einer Pizza verteilen, sodass diese komplett bedeckt ist.

Bimi und Kirschtomaten auf die Pizza geben.

Harissapaste und Tahinmus in kleinen Klecksen auf die Pizza geben.

Mit einem Schuss Olivenöl abrunden.

Pizza wie gewohnt backen. ●









# Frische Minze

Gurke, Apfel und Minze als Pizzabelag wirken auf den ersten Blick mindestens ungewöhnlich. Aber nicht abschrecken lassen. Man wird mit einer tollen, herrlich frischen und gesunden Pizza belohnt, die im Winter reichlich Vitamine liefert und im Sommer lecker erfrischend daherkommt.

## Zutaten

### pro Pizza

- 1/4 Gurke
- 1/2 Apfel
- 1 große Tomate (frisch)
- 6 bis 8 Blätter Minze (frisch)
- 2 EL Olivenöl

Gurke, Apfel und Tomate in feine Würfel schneiden.

Die Hälfte der Minzblätter fein hacken.

Alle Zutaten mit dem Olivenöl gut vermischen und etwa 30 Minuten marinieren lassen.

Pizza wie gewohnt ausbreiten und die Mischung gleichmäßig auf der Pizza verteilen.

Die restlichen Minzblätter auf die Pizza legen.

Pizza wie gewohnt backen. ●

Tipp

Wem Minze zu dominant ist, kann diese durch frisches Basilikum tauschen.

# Raspelzucchini

Eine leicht zitronige Note und die milde Schärfe im Hintergrund, gepaart mit der frischen Zucchini machen diese Pizza zu einem echten Hochgenuss. Sie schmeckt frisch, ausgewogen und dennoch raffiniert. Dabei ist die Zubereitung denkbar einfach und lässt sich prima vorbereiten.

## Zutaten

pro Pizza

- 1/2 Zucchini
- 80 g Mozzarella
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Kapern
- 1 Chili (mittelscharf)
- Zitrone (Abrieb)
- 80 g Mozzarella

Zucchini mit einer Reibe fein raspeln, Chili in feine Ringe schneiden.

Kapern hinzufügen und etwas Zitronenabrieb unterheben.

Alles gut durchmischen und mindestens 30 Minuten marinieren lassen.

Vor dem Belegen der Pizza optional mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pizza wie gewohnt ausbreiten und die Mischung gleichmäßig auf der Pizza verteilen.

Mozzarella in feine Streifen schneiden und auf der Pizza verteilen.

Pizza wie gewohnt backen. ●









# Fette Bohne

Bereits eine Portion Bohnen deckt den Tagesbedarf an Folsäure. Ihr hoher Kaliumanteil reguliert den Flüssigkeitshaushalt und sie enthalten zudem viel Kalzium, ein Baustein für Knochen und Zähne, sowie Magnesium, das gut für Muskeln und Nerven ist. Sie sind außerdem gut für die Darmgesundheit und senken den Cholesterinspiegel. Dazu sind sie auch noch lecker. Es spricht also vieles für Bohnen auf einer Pizza.

## Zutaten

### pro Pizza

- 150 g grüne Bohnen (tiefgekühlt)
- 50 g Feta
- 3 EL Dosentomaten (passiert)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Oregano

Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden, Bohnen auftauen lassen und in einer Pfanne mit ein wenig Öl zusammen mit dem Knoblauch kurz anbraten.

Die Dosentomaten passieren – alternativ bereits passierte Tomaten verwenden – und mit den Bohnen vermischen. Mit Oregano abschmecken.

Pizza wie gewohnt ausbreiten und die Mischung gleichmäßig auf der Pizza verteilen.

Feta in Würfel schneiden und auf der Pizza verteilen.

Pizza wie gewohnt backen. ●

# Cannellini Garnelen

Harissa gehört zur traditionellen Küche nordafrikanischer Länder wie Marokko, Algerien und Tunesien. Hauptbestandteile sind Chilischoten, Koriandersamen, Kreuzkümmel, Knoblauch, Salz und Olivenöl. Das Chili regt dabei die Durchblutung der Schleimhäute an und hat darum einen positiven Effekt auf die Verdauung auch schwerer und fetter Speisen. Zusammen mit den in der italienischen Küche gängigen weißen Bohnen – Cannellini – entsteht eine tolle Mischung für Pizza. Garnelen und Tomaten runden diese Kreation ab.

## Zutaten

- 50 g weiße Bohnen (Dose)
- 5 bis 6 Riesengarnelen
- 4 bis 5 Kirschtomaten (Dose)
- 2 EL Harissapaste
- 3 bis 4 Blätter Basilikum
- Olivenöl

Die Garnelen trocken tupfen und in etwas Öl leicht anbraten.

Die Bohnen mit der Harissapaste vermischen.

Pizza ausbreiten und mit der Harissa-Bohnenmischung bestreichen.

Garnelen und Tomaten auf der Pizza verteilen, mit Basilikumblättern garnieren.

Mit einem Schuss Olivenöl abschmecken und Pizza wie gewohnt backen. ●









# Tintenfraîche

Tintenfisch ist eine Quelle für wertvolles tierisches Protein und enthält wichtige Mineralien und Vitamine wie Eisen, Kupfer und Vitamin B12. Dabei ist er sehr kalorienarm. Denn 100 Gramm Tintenfisch haben nur etwa 85 Kalorien und gerade mal 1 Gramm Fett. Selbst mit Crème fraîche ergibt diese Kombination eine leichte Pizza. Ein Genuss ohne Reue also.

## Zutaten

- 6 bis 8 Tintenfischringe
- 50 g grüne Bohnen (tiefgekühlt)
- 1 große Tomate
- 2 TL Crème fraîche
- Olivenöl

Die Tintenfischringe trocken tupfen und in etwas Öl leicht anbraten.

Grüne Bohnen dritteln, Tomate in grobe Würfel schneiden. Mit Öl und etwas Salz marinieren. 30 Minuten durchziehen lassen.

Pizza ausbreiten und mit Crème fraîche bestreichen.

Mit dem Bohnen-Tomaten-Gemisch belegen, die Tintenfischringe darauf verteilen.

Pizza wie gewohnt backen. ●

# Die Pizza Standard-Teige

Einfach Pizza Standard-Teig -  
24 bis 48 Stunden

Dieser Teig ist die perfekte Basis für eine Original Pizza Napoletana. Er kann aber auch für andere Varianten eingesetzt werden. Einsteiger sollten zunächst mit einer niedrigeren Hydratation mit 600 g Wasser (60 %) beginnen. Wer Erfahrung mit weichen Teigen hat, kann hier je nach Mehlsorte bis 70 % oder mehr gehen.

## Zutaten

für 6 normal große Pizzen

- 1.000 g Pizzamehl
- 600-650 g Wasser (kalt)
- 2 g Frischhefe (1 g Trockenhefe)
- 20 g Salz

Sämtliche Zutaten abwiegen und in eine Rührschüssel geben.

Nun sämtliche Zutaten gut vermischen, etwa 5 Minuten auf der langsamsten Stufe der Knetmaschine oder per Hand.

Weitere 15-25 Minuten auf höherer Stufe in der Knetmaschine oder ordentlich per Hand durchkneten.

Der Teig ist fertig, wenn er sich dünn ausziehen lässt (sogenannter Fenstertest) und dabei nicht reißt.

Achtung: Beim Kneten sollte der Teig eine Temperatur von 25 °C nicht überschreiten.

Den Teig in einer abgedeckten Schüssel 60 Minuten ruhen lassen. Nach 30 Minuten einmal dehnen und falten.

Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und in 6 gleich große Portionen à zirka 270 g teilen.

Die Teiglinge zu Ballen formen (rundwirken) und abgedeckt im Kühlschrank 18-42 Stunden ruhen lassen.

Die Teiglinge müssen genügend Platz haben, am besten also eine Teigwanne oder einzelne Schüsseln verwenden.

Die Pizzaballen 4-6 Stunden vor dem Backen aus dem Kühlschrank nehmen und abgedeckt bei Raumtemperatur stehen lassen. ●

Backzeiten und Temperatur richten sich nach der gewünschten Pizza-Variante. Im normalen Haushaltsbackofen gilt fast immer volle Power, also in der Regel 250 bis 275 °C.

Tipp

# Einfach Pizza Standard-Teig - 8 Stunden

Guter Pizzateig braucht Zeit. Aber manchmal muss es eben schnell gehen, wenn morgens entschieden wird, dass es abends Pizza geben soll. Die Machart des Teiges unterscheidet sich nur bei Gare, die restlichen Schritte sind ähnlich bis gleich. Man sollte hier allerdings mit einer nicht so hohen Hydratation arbeiten, da der Teig weniger Zeit hat zu reifen. Wer im Übrigen noch mehr Geschwindigkeit benötigt, kann die Reifezeit durch eine Hefemenge von 6-8 g auf 4-6 Stunden verkürzen. Empfehlen würden wir das aber nicht.

## Zutaten

für 6 normal große Pizzen

- 1.000 g Pizzamehl
- 600-650 g Wasser (kalt)
- 5 g Frischhefe (2 g Trockenhefe)
- 20 g Salz

Sämtliche Zutaten abwiegen und in eine Rührschüssel geben.

Nun sämtliche Zutaten gut vermischen, etwa 5 Minuten auf der langsamsten Stufe der Knetmaschine oder per Hand.

Weitere 15-25 Minuten auf höherer Stufe in der Knetmaschine oder ordentlich per Hand durchkneten.

Der Teig ist fertig, wenn er sich dünn ausziehen lässt (sogenannter Fenstertest) und dabei nicht reißt.

Achtung: Beim Kneten sollte der Teig eine Temperatur von 25 °C nicht überschreiten.

Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und in 6 gleich große Portionen à zirka 270 g teilen.

Die Teiglinge zu Ballen formen (rundwirken) und abgedeckt bei Raumtemperatur 8 Stunden ruhen lassen.

Die Teiglinge müssen genügend Platz haben, am besten also eine Teigwanne oder einzelne Schüsseln verwenden. ●

## 100 Prozent Biga

Biga ist ein aus Italien stammender, fester Vorteig. Er sorgt für ein ganz besonderes Aroma im fertigen Produkt. Dabei ist ein Teig mit Biga nicht viel aufwendiger herzustellen, wenn man die 100-Prozent-Methode anwendet. Hierbei werden für die Biga schon fast alle Zutaten komplett verwendet, beim Kneten des Teiges kommen nur noch eine anteilige Menge Wasser und das Salz hinzu.

## Zutaten

für 6 normal große Pizzen

- Für die Biga
- 1.000 g Pizzamehl
  - 500 ml Wasser
  - 3 g Frischhefe (1 g Trockenhefe)

Für den Teig

- 150 ml Wasser (kalt)
- 20 g Salz

Mehl in eine große Schüssel oder in eine Teigballenbox geben. Hefe im Wasser auflösen.

Das Wasser-Hefe-Gemisch zum Mehl hinzugeben. Nun alles mit den Händen grob vermengen, aber nicht kneten.

Gut zugedeckt, sodass die Biga nicht austrocknen kann, für 12-16 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen.

Die Biga in die Knetmaschine geben, Salz im restlichen Wasser auflösen. Auf niedriger Stufe nach und nach das Salzwasser sehr langsam unterkneten. Gleicher geht natürlich auch per Hand.

Ist das Wasser komplett untergeknetet, den Teig auf mittlerer Stufe etwa 10-15 Minuten fertig kneten.

Den Teig abgedeckt für etwa 12 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Teig aus dem Kühlschrank nehmen und zu 6 gleich großen Kugeln formen. Für weitere 4-6 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen. ●

# Vorschau

Darum geht es unter anderem:



## Pizza française

Außerordentlich  
aromatische  
Pizza-Variante aus  
Frankreich

## Outdoor-Saison

Neue Produkte für Frühjahr  
und Sommer 2024



# Einfach Pizza

**HERAUSGEBER**  
Sebastian Marquardt,  
Tom Wellhausen

**REDAKTION**  
Mundsburger Damm 6  
22087 Hamburg

Telefon: 040/42 91 77-300  
redaktion@wm-medien.de  
[www.einfachpizza.de](http://www.einfachpizza.de)

**LEITUNG REDAKTION/GRAFIK**  
Jan Schönberg

**CHEFREDAKTION**  
Christoph Bremer (V.i.S.d.P.)

**REDAKTION**  
Mario Bicher, Edda Klepp,  
Jan Schnare, Max Stecker

**AUTOR/INNEN**  
Stefan Kugler, Malte Tunkel,  
Isabella Wenzel

**FOTOS**  
[stock.adobe.com](http://stock.adobe.com) – aamulya, bartjan,  
grey, JasonJollyRoger, lena\_zajchikova,  
mad\_production, Надя Коваль,  
Przemek Klos, yodiyim

**VERLAG**  
Wellhausen & Marquardt  
Mediengesellschaft br  
Mundsburger Damm 6  
22087 Hamburg

Telefon: 040/42 91 77-0  
[post@wm-medien.de](mailto:post@wm-medien.de)  
[www.wm-medien.de](http://www.wm-medien.de)

**GESCHÄFTSFÜHRER**  
Sebastian Marquardt  
[post@wm-medien.de](mailto:post@wm-medien.de)

**VERLAGSLEITUNG**  
Christoph Bremer

**ANZEIGEN**  
Dennis Klipfel  
Telefon: 040/42 91 77-402  
[anzeigen@wm-medien.de](mailto:anzeigen@wm-medien.de)

**GRAFIK**  
Martina Gnaß, Sarah Thomas,  
Bianca Buchta, Jannis Fuhrmann,  
Kevin Klatt  
[grafik@wm-medien.de](mailto:grafik@wm-medien.de)

**ABO- UND KUNDENSERVICE**  
Leserservice Einfach Pizza  
65341 Eltville

Telefon: 040/42 91 77-110  
Telefax: 040/42 91 77-120  
E-Mail: [service@wm-medien.de](mailto:service@wm-medien.de)

**DRUCK**  
Grafisches Centrum Cuno  
GmbH & Co. KG  
Gewerbering West 27  
39240 Calbe

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier.  
Printed in Germany.

**COPYRIGHT**  
Nachdruck, Reproduktion oder sonstige  
Verwertung, auch auszugsweise, nur mit  
ausdrücklicher Genehmigung des Verlages.

**BEZUG**  
Bezug über den Fach-, Zeitschriften-  
und Bahnhofsbuchhandel. Direktbezug  
über den Verlag.

**INDIVIDUELLE PREISE**  
Deutschland: € 6,90  
Österreich: € 7,60  
Schweiz: CHF 13,50  
Benelux: € 8,10

**GROSSO-VERTRIEB**  
DMV Der Medienvortrieb  
GmbH & Co. KG.  
Meßberg 1  
20086 Hamburg

Für unverlangt eingesandte Beiträge kann  
keine Verantwortung übernommen werden.  
Mit der Übergabe von Manuskripten,  
Abbildungen, Dateien an den Verlag  
versichert der Verfasser, dass es sich um  
Erstveröffentlichungen handelt und keine  
weiteren Nutzungsrechte daran geltend  
gemacht werden können.

**HALTBAR & LECKER**

# SPEISEKAMMER

**Großes Tee- und Kräuter-Einmaleins im Heft**

**Klassiker**  
Kreative Ideen mit Kartoffeln

**Fleischalternativen**  
Schnelle vegane und vegetarische Gerichte

**Fermentationskurs**  
Haltbarkeit erkennen

**€5,90**

**Sauerkraut:**  
**So lecker, so gesund**

**Power für die Abwehrkräfte**

Ausgabe 04/2023, 5,90 EUR  
A: 5,90 Euro, CH: 11,60 sFR, BeNeLux: 6,90 Euro  
[www.speisekammer-magazin.de](http://speisekammer-magazin.de)

Barcode: 4 192734 505909 03

Ausgabe 03/2023, 5,90 EUR  
A: 6,50 Euro, CH: 11,60 sFR, BeNeLux: 6,90 Euro  
[www.speisekammer-magazin.de](http://www.speisekammer-magazin.de)



**LECKER**

# AMMER

**2 für 1**

Zwei Hefte zum Preis von einem Digital-Ausgaben inklusive



*Jetzt abonnieren und keine Ausgabe mehr verpassen*

**[www.speisekammer-magazin.de](http://www.speisekammer-magazin.de)**  
**040 / 42 91 77-110**



**Alles für perfekte  
homemade Pizza!**

