

Urdinkel- Sauerteigpizza



Zutaten

Für den Urdinkel- Sauerteigansatz

100 g Urdinkel-
Vollkornmehl
100 ml Wasser

Für die Sauerteigpizza

50 g Sauerteigstarter
200 g Wasser
15 g kaltgepresstes
Olivenöl
330 g Urdinkelmehl
2 TL Salz
500 ml Tomatensauce
mit Majoran, Oregano
und Thymian aromatisiert
1 Zucchini, in dünne
Scheiben geschnitten
1 rote Paprika
1 gelbe Paprika
Salz und Pfeffer
3 Rollen Ziegenkäse
Büscion

Für die Dekoration

Frische Sprossen, frische
Spargelspitzen,
Radieschen, rosa Pfeffer

Zubereitung

Für den Sauerteig

Für die Herstellung des Sauerteigs nehmen Sie 50 g Urdinkel-Vollkornmehl und mischen Sie es mit 500ml Wasser und verrühren Sie alles in einer sauberen Schüssel und decken Sie alles mit einem sauberen Tuch ab. Lassen Sie den Teig für 8-12 Stunden bei 25-30°C stehen. Am besten bereiten Sie den Sauerteig am Abend zu. Am nächsten Morgen hat sich ggf. bereits das Volumen verdoppelt und es haben sich Blasen gebildet. Nun geben Sie wieder 50 g Mehl und 50 ml Wasser hinzu und verrühren alles gut. Lassen Sie den Teig erneut für 8-12 Std gehen.

Diesen Vorgang wiederholen Sie noch weitere 3 bis 4 Mal und Sie werden merken, wie sich fein säuerliche Aromen entwickeln. Das Volumen sollte sich dabei weiter vermehren und es sollten sich weiter Blasen bilden. Nach 3-4 Tagen ist eine triebfähige Starterkultur entstanden, welche Sie nun für Ihren Pizzateig verwenden können.

Hinweis

Sie können den Sauerteig nun bis zu 2 Wochen zugedeckt (am besten in einem Weck- oder Schraubglas) im Kühlschrank aufbewahren. Danach muss er wieder neu gefüttert werden (wie oben mit Mehl und Wasser). Den Sauerteig können Sie nun für Brot, Pancakes oder Pizza oder andere Backwaren verwenden.

Urdinkel- Sauerteigpizza



Zutaten

Für den Urdinkel- Sauerteigansatz

100 g Urdinkel-
Vollkornmehl
100 ml Wasser

Für die Sauerteigpizza

50 g Sauerteigstarter
200 g Wasser
15 g kaltgepresstes
Olivenöl
330 g Urdinkelmehl
2 TL Salz
500 ml Tomatensauce
mit Majoran, Oregano
und Thymian aromatisiert
1 Zucchini, in dünne
Scheiben geschnitten
1 rote Paprika
1 gelbe Paprika
Salz und Pfeffer
3 Rollen Ziegenkäse
Büscion

Für die Dekoration

Frische Sprossen, frische
Spargelspitzen,
Radieschen, rosa Pfeffer

Zubereitung

Achten Sie darauf jeweils 2 EL Sauerteig-Anstellgut zurückzubehalten und wöchentlich mit 50 g Mehl und 50 ml Wasser zu füttern, so hält sich der Sauerteig mehrere Jahrzehnte. Die im Sauerteig entstandenen wilden Hefen und Milchsäurebakterien benötigen Mehl, Wasser und Sauerstoff zum Leben und ihre Entwicklung.

Tipp

Bildet sich auf Ihrem Sauerteigansatz im Kühlschrank Flüssigkeit, möchte der Sauerteig gefüttert werden!

Für die Sauerteigpizza

Geben Sie den Sauerteigstarter, das Wasser und das Olivenöl in eine grosse saubere Schüssel und vermengen Sie alle Zutaten gut miteinander. Im Anschluss sieben Sie das Mehl hinzu und verrühren alles gut zu einem Teig. Dieser sollte eher klumpig sein. Achten Sie darauf, dass sich alle Zutaten gut miteinander verbunden haben. Diesen Teig lassen Sie nun für 30 min ruhen und decken ihn mit einem sauberen Tuch ab. Wenn Sie den Pizzateig am Abend zubereiten, kann dieser über Nacht gehen.

Nach 30 Min fügen Sie das Salz hinzu und kneten den Teig mit den Händen oder Knethaken ihres Handmixer durch. Wenn nötig, können Sie noch Mehl oder Wasser hinzugeben. Dieser Teig sollte nun bei Raumtemperatur für ca. 8 Std, am besten über Nacht, gehen. Das Volumen sollte sich danach verdoppelt haben.

Urdinkel- Sauerteigpizza



Zutaten

Für den Urdinkel- Sauerteigansatz

100 g Urdinkel-
Vollkornmehl
100 ml Wasser

Für die Sauerteigpizza

50 g Sauerteigstarter
200 g Wasser
15 g kaltgepresstes
Olivenöl
330 g Urdinkelmehl
2 TL Salz
500 ml Tomatensauce
mit Majoran, Oregano
und Thymian aromatisiert
1 Zucchini, in dünne
Scheiben geschnitten
1 rote Paprika
1 gelbe Paprika
Salz und Pfeffer
3 Rollen Ziegenkäse
Büscion

Für die Dekoration

Frische Sprossen, frische
Spargelspitzen,
Radieschen, rosa Pfeffer

Zubereitung

Schieben Sie die Pizza in den heißen Ofen und backen Sie die Pizza für ca. 15-20 min. Nach ca. 10 min bröckeln Sie den Ziegenkäse über die Pizza, so dass dieser die verbleibende Zeit noch leicht schmelzen kann.

Nach der Backzeit, dekorieren Sie die Pizza mit frischen Sprossen, Spargelspitzen, Radieschen oder anderen Gemüsesorten, Kräutern und Gewürzen Ihrer Wahl und genießen!

Tipp

Alternativ zu Ziegenfrischkäse, können Sie Schafkäse verwenden oder Büffelmozzarella.