Pizzateig mit Poolish

Für 4-5 Pizzen

Zutaten:

Für das Poolish:

200 g Wasser
5 g Honig
5 g Germ
200 g Mehl (Pizzamehl oder Type 700)

Für den Vorteig:

300 g Wasser
300 g Mehl (Pizzamehl oder Type 700)

Für den Hauptteig:

200 g Mehl
20 g Salz

Zubereitung:

1. Poolish ansetzen

Germ im Wasser vollständig auflösen, anschließend Honig einrühren. Dann das Mehl zugeben und alles zu einer homogenen Masse verrühren. Die Schüssel abdecken und das Poolish bei Raumtemperatur 1–1,5 Stunden gehen lassen – oder alternativ 24 Stunden im Kühlschrank reifen lassen.
Nach der Ruhezeit sollte die Oberfläche kleine Bläschen zeigen.
Vor der Weiterverarbeitung das Poolish ca. 1 Stunde bei Raumtemperatur temperieren.

2. Vorteig zubereiten

300 g Wasser und 300 g Mehl vermengen und mit dem temperierten Poolish verkneten.

3. Hauptteig ergänzen

Weitere 200 g Mehl hinzufügen und den Teig etwa 13 Minuten gründlich durchmischen.
Anschließend das Salz zugeben und nochmals 2 Minuten kräftig kneten.

4. Teigruhe

Den Teig 30 Minuten bei Raumtemperatur ruhen lassen.

5. Falten & Kühlen

Den Teig mit griffigem Mehl dehnen und falten, in eine leicht geölte Teigbox legen und über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.

6. Portionieren

Am nächsten Tag den Teig in 4 oder 5 gleich große Stücke teilen. Diese zu runden Kugeln formen (schleifen).

7. Stückgare

Die Teigkugeln abgedeckt 1–2 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen.

8. Verarbeitung

Die Teige mit Durum-Hartweizengrieß oder Semola ausformen und wie gewünscht weiterverarbeiten – z. B. für Pizza im Ofen oder auf dem Grill.