

# Thunfisch Pizza

... saftig, knusprig mit viel Geschmack...



Der Geschmack ist einfach genial. Das u.a. Rezept reicht für 3-4 Pizzen oder 2 Bleche. Wenn ich weniger Teig benötige, backe ich aus dem Rest Pizzabrot. Das schmeckt übrigens absolut lecker!

## Zutaten:

Die Teigmenge reicht für 2 Backbleche

- **5**75 g Weizenmehl 550
- 390 g Wasser
- 12 g Salz
- 0,4 g Frischhefe
- 25 g Olivenöl

## Belag:

- 2 Dosen Thunfisch in Öl
- 1 rote Zwiebel
- ca. 20 schwarze Oliven je nach Gusto
- 2 EL Kapern
- 1 Becher Schmand
- 1 Becher Saure Sahne
- 1 EL Meerrettich scharf
- 1 TL Senf
- Salz, Paprika, Pfeffer aus der Mühle
- einige Stiele Dill

## Zubereitung Teig:

Den Teig nach der Standardanleitung (siehe unten\*\*) zubereiten.

1. Nach der Standzeit/Reifezeit den Teig halbieren oder dritteln und grob rund einschlagen.
2. Jeden Teigling mit der glatten Seite nach oben auf die bemehlte Arbeitsfläche setzen.
3. Mit den Fingerspitzen einen circa 1 cm breiten Rand abdrücken. Die so vorgeformten Teiglinge 30 Minuten mit einem Tuch abgedeckt auf einem Brett bei Raumtemperatur ruhen lassen.
4. Jeweils einen Teigling auf den Handrücken setzen und mit Hilfe der Schwerkraft und der zweiten Hand ausziehen. Es entstehen ein dicker Rand und ein dünner Boden. \*\*\* Siehe Bild unten.

5. Den ausgezogenen, aber immer noch mit Luftblasen durchzogenen Teig auf Backpapier geben, die Sauce dünn darauf verteilen und alle weiteren Zutaten . Sofort bei mindestens 250 °C 10-15 Minuten (je nach Dicke des Belags) auf einem heißen Blech backen.
6. Während ein Blech Pizza im Ofen ist, das nächste Blech vorbereiten.

TIPP: Wie auch bei Flammkuchen ist viel Hitze hilfreich für einen guten Boden. Falls es dein Ofen schafft, backe die Pizza bei 280 °C oder gar 300 °C Ober-/Unterhitze und entsprechend kürzer. Auch ein Backstein oder eine Gusseisenplatte hilft ungemein beim Pizzabacken.

## Belag:

1. Thunfisch in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Zwiebel pellen und in Spalten schneiden.
3. Oliven und Kapern ebenfalls in einem Sieb abtropfen lassen. Anschließend Oliven halbieren.
4. Schmand und Saure Sahne mit einem Schneebesen gut vermischen. Mit Meerrettich, Senf und Gewürzen abschmecken.
5. Schmand-Mischung auf den Pizzen verteilen, Belag auflegen und wie beschrieben backen.
6. Zuletzt den gewaschenen und abgezapften Dill darauf verteilen.

Guten Appetit!



**\*\***

## **Schritt für Schritt Standard-Anleitung:**

- Zunächst Wasser in eine Schüssel geben und etwa 1 EL davon abnehmen für die Hefe. Die Hefe (ein Kügelchen von 0,4 g hat einen Durchmesser von ca. 8 mm!) in dem Wasser auflösen.
- Im Wasser in der Schüssel das Salz auflösen und das Mehl darauf geben. Den EL Hefewasser auf das Mehl geben und leicht verkneten.(Hefe und Salz dürfen nicht zusammenkommen, sonst wird die Hefe inaktiv, also vernichtet und das Gebäck gelingt nicht!)
- Alles miteinander von Hand vermischen und verkneten. Dafür braucht man keine Maschine und keinen Mixer!
- Die Schüssel mit einem Deckel, Folie oder einer Haube abdecken, damit die Oberfläche feucht bleibt.
- Nun nur noch den Teig bei einer Raumtemperatur von 18-20°C für ungefähr 24 Stunden reifen lassen.
- Alle 8 Stunden den Teig ziehen und falten (Video von Lutz Geißler).

Je nach Wärme und Teigentwicklung kann der Teig auch schon nach 4 oder 6 Stunden so bearbeitet werden. Entscheidend ist, dass er sich bereits deutlich vergrößert hat, also aufgegangen ist. Das mache ich mit jedem Brotteig, der mit sehr wenig Hefe gebacken wird!

Weiter siehe Rezept oben!



\*\*\*

