

Kürzlich ging ein junger Mensch vor mir her und schwang dabei einen Tiefkühlpizzakarton, den er kurz zuvor beim **Netto** erworben hatte. Der Kerl tat mir leid, dass er sich einen derart denaturierten, mit Industriegeschmack vollgepumpten Müll reinpfeifen würde. Mensch, dachte ich bei mir, wo selbstgemachte Pizza doch so einfach ist. Und fühlte mich motiviert genug, nach langer Zeit mal wieder selbst Pizza als Hauptmahlzeit zuzubereiten. Das tat ich heute. Wobei sich immer wieder die Frage stellt: Was für'n Teig? Natürlich geht ein schmuckloser Hefeteig mit bisschen Salz. Aber vor einiger Zeit hatte ich einmal für ein anderes Rezept den Pizzateig von Jamie Oliver nachgeahmt. Die heutige Version (siehe unten) ist eine Variation davon. Genau wie dessen Vorschlag für die Belegung, die bei mir aus Tomatensoße, italienischem Kochschinken, eingelegten Artischocken, schwarzen Oliven und Mozzarella besteht.

## Die Zutaten:

### Teig

300 g Mehl Tipo 00  
100 g Hartweizengries  
1/2 Würfel frische Hefe  
ODER 10 g Trockenhefe  
1 TL brauner Rohrzucker  
200 ml lauwarmes Wasser  
1 EL bestes Olivenöl  
Salz

### Belag

1 Dose stückige Tomaten  
1 Knoblauchzehe  
1 EL getrocknetes Oregano  
Salz, schwarzer Pfeffer  
1 Kugel Mozzarella  
2 Scheiben italienischen Kochschinken  
1 Glas Artischockenherzen  
1 gute Handvoll schwarze Oliven

## Die Zubereitung:

Den Teig kannst du maximal 12 Stunden vor dem Backen schon bauen. Minimal müssen zwischen dem Beginn der Teigherstellung und dem Backen anderthalb Stunden liegen. Mehl und Hartweizengries gibst du in eine Rührschüssel, fügst Salz hinzu und vermischt alles. Die Hefe wird im lauwarmem Wasser mit dem Zucker gründlich verrührt und sollte etwa 5 Minuten warten dürfen. Dann drückst du eine Mulde in den Mehlberg und gießt vorsichtig das Hefewasser hinein. Außen herum, also am Schüsselrand entlang, verteilst du das Olivenöl. Dann schaufelst du Mehl mit einer Gabel über den Hefeseee und beginnst von der Mitte aus Mehl, Hefewasser und Öl zu vermischen. Irgendwann bilden sich Teigklümpchen, und dann geht es mit den Händen weiter. Mehl die Arbeitsfläche leicht ein, drück die Teigklümpchen zusammen und wirf das Ergebnis auf die Fläche. Dann knetest du den Teig gleichmäßig und stark bis er weich und glatt ist. Merkst du, dass er zu trocken ist, knetest du tropfenweise(!) Wasser hinein, ist er zu feucht, gibst du mehr Mehl auf die Arbeitsfläche und lässt den Klumpen davon aufnehmen. Nach 5 bis 8 Minuten Kneten hat du eine schöne, glänzende Kugel. Die gibst du zurück in die Schüssel und bemehlst sie ein wenig. Schlag die Schüssel in ein Küchentuch ein oder spanne Klarsichtfolie darüber und lass den Teig bei Zimmertemperatur eine gute halbe Stunde ruhen. Dabei sollte er mindestens 50% an Volumen zunehmen, sich aber nicht verdoppeln.

Der Belag ist simpel. Gieße den Inhalt der Tomatendose in einen tiefen Teller, salze und pfeffere beherzt und rühr dann den Oregano hinein. Schneid den abgetropften Mozzarella in Scheiben, zerreiße den Schinken und Fetzen und halbiere die Artischockenherzen.

Hol den Teig aus der Schüssel und knete ihn noch einmal, aber für weniger als 5 Minuten durch. Achtung, es folgt ein Trick: Gib ein bisschen Mehl auf einen großen Pizzateller oder eine entsprechende Platte, drück die Teigkugel zum Fladen und leg sie drauf. Spanne nun Klarsichtfolie ganz straff darüber und stell den Teller in den Kühlschrank. Was passiert? So lange die Temperatur nicht unter einen bestimmten Wert gesunken ist, arbeitet die Hefe noch ein bisschen weiter. Und hört genau im richtigen Zeitpunkt auf. Danach ruht der Teig, und die Elemente darin verteilen sich gleichmäßig.

Das war's praktisch. Den Ofen hast du auf 240° (am besten Unter-/Oberhitze, aber es geht auch mit Umluft) vorgeheizt. Du bemehlst ein Backblech oder du legst ein Blech mit Backpapier aus, das du bemehlst, oder du bemehlst eine Silikonbackmatte. Dann bringst du

den aus dem Kühlschrank geholten Fladen in eine rechteckige Form. Zur Not schneidest du die Rundungen mit dem Pizzaroller gerade. Dann legst du den Teig in sein Bett und ziehst und drückst ihn so, dass er das Blech ausfüllt. Du kannst an allen vier Seiten einen Rand hochziehen. Jetzt streichst du die Tomatensoße auf den Pizzateig; das geht am besten mit einem Esslöffel: Eine Füllung auf den Teig löffeln und dann mit der Rückseite verstreichen. Es sollte im Prinzip nur eine Art Tomatenfilm auf dem Fladen zu sehen sein. Dann verteilst du die Schinkenfetzen. Jetzt kommen die Artischocken und die Oliven drauf. Schließlich legst du die Mozzarellascheiben in die Zwischenräume. Ab in den Ofen. Dreh die Hitze auf unter 200°, damit der Belag nicht verbrennt Diese Do-it-yourself-Pizza braucht dann – je nachdem wie dick der Teig wirklich geworden ist – zwischen 12 und 18 Minuten.

Das Ergebnis ist umwerfend. Der Duft gigantisch. Das kriegt kein Hersteller von TK-Pizza hin. Wenn du magst, träufelst du vor dem Servieren ein bisschen Olivenöl drüber; muss aber nicht sein. Teile die Pizza mit dem Radel in quadratische Stücke, ruf die Esser an den Tisch und sieh zu, dass du überhaupt was abkriegst! Notfalls doppelte Teichmenge bauen und zwei Bleche backen. Die Materialkosten liegen insgesamt irgendwo zwischen 2,50 Euro und 4 Euro – je nachdem Preis der Belagzutaten. Die reine Arbeitszeit beträgt etwa 20 Minuten.