

Lieber FRoSTA Büro Bistro Kunde,

mögen Sie auch so gerne Pizza?

Dann geht es Ihnen genau so wie uns „FRoSTAnern“! Und da wir keine Pizza in unserem Portfolio haben, wie man auf neudeutsch jetzt so schön sagt, muss jeder seine Pizza selber backen, wenn er nicht auf die abgepackte Ware aus der Tiefkühltruhe zurückgreifen möchte.

Ich möchte Ihnen heute zeigen, wie einfach das sein kann und habe Ihnen deshalb meine beiden **einfachsten** und **leckersten Grundrezepte** mitgebracht, einmal mit und einmal ohne Einsatz von Hefe, ganz, wie Sie es mögen! Entscheiden Sie sich anschließend für die klassische Variante mit Tomatensoße und Käse und entsprechendem Belag oder das Modell Flammkuchen (saure Sahne verquirlt mit Eigelb gibt die Soße, Speck und Zwiebeln drauf, hm, wie das duftet!).

Schnellkurs Teig:

Beginnen wir mit dem **Pizzateig mit Hefe**: Seine Zubereitung bietet ein geradezu sinnliches Vergnügen! Beim Zerbröseln der samtweichen Masse entströmt ihr ein angenehmer, ungewöhnlicher Duft. Da die empfindlichen, lebenden Organismen in der Hefe Wärme lieben, arbeiten Sie beim Hefeteig insgesamt mit lauwarmen Zutaten, was das wohlige Vergnügen noch erhöht. Gönnen Sie sich die Zeit, einen **Vorteig** zu bereiten, den Sie dann mit ins Wohnzimmer nehmen, dort in Heizungsnähe zugfrei deponieren und, unter einem Tuch, Zeit geben, sich zu vergrößern. Vielleicht trinken Sie währenddessen eine Tasse Tee oder schauen schon mal in ihre Rezeptbücher, für welchen Belag Sie sich entscheiden!

Hier nun die genaue Arbeitsanweisung:

Geben Sie **250 g Mehl** (gerne 550er) in eine große, flache Schüssel. Drücken Sie eine Mulde in das Mehl und geben Sie darein **1 TL Zucker**, bröseln Sie **20 g Hefe** (halber Würfel) dazu und gießen Sie einen guten Schuss **der 150 ml des lauwarmen Wassers** dazu. Mit einem Holzlöffel so ein ganz bisschen verrühren. Diese kleine, blubbernde Masse in dem Mehlbett ist der Vorteig. Stellen Sie ihn, wie oben besprochen, abgedeckt an einen warmen Ort. Nach 20 Min. das restliche lauwarme Wasser, **3 EL Olivenöl** und eine **Prise Salz** dazu geben und erst mit dem Löffel, dann mit den Händen zu einem Teig verarbeiten und erneut 20 Min. warm stellen. Dann noch mal kräftig durchkneten, wenn es matschig ist, weiteres Mehl auf den Teig geben und dann mit einem Nudelholz oder einer bemehlten Rotweinflasche ausrollen, später auf ein Backblech legen.

Sie können aus dieser Menge Teig auch zwei kleinere runde Pizzen formen statt eines ganzen Bleches. Die Teigfladen kann man auch leichter anheben....

Ich hoffe, das Umgehen mit diesem Hefeteig macht Ihnen mindestens so viel Freude wie das Genießen der fertigen Pizza.

Anschließend die Variante für die Hefe-ängstlichen („ich kann keinen Hefeteig!“):

[FRoSTA Büro Bistro Newsletter]

Für den **Pizzateig als Quark-Öl-Variante** vermischen Sie **150 g Magerquark**, **6 EL Milch**, **6 EL Öl** und **1 Ei** in einer Schüssel, geben Sie dann **300 g Mehl** und ein knappes Päckchen **Backpulver** mit einer Prise **Salz** hinzu. Verarbeiten Sie das alles zu einem geschmeidigen Teig.

Nun kommt der Clou: Dieser Teig ist nicht nur ein toller Pizzaboden, nein, Sie können **fast alles** mit ihm machen! Er nimmt es Ihnen, Ihren warmen Händen oder den Patschehänden Ihrer Kinder oder Enkel auch nicht krumm, wenn Sie eine Stunde lang lustige Röllchen, Brezeln oder Kugeln daraus formen, kleine Tiere gestalten und dann alles wieder zu einer Kugel zusammenknüllen. Spielen Sie mit dem Teig! Machen Sie sich den Spaß, mit Ihrer Familie einen Knet-Tag am freigeräumten Esstisch zu verbringen mit anschließendem Backen.

Vielleicht darf sich jeder eine kleine **Pizza selbst belegen**? Dann bereiten Sie vorher Schüsselchen mit allen möglichen Zutaten vor. Sind die Kinder noch klein, reichen **Tomatensoße**, schön mild, und viel geriebener **junger Gouda**.

Sie können aber auch Rosinen in den Teig tun und dann kleine Milchbrötchen daraus backen. Oder Brötchen formen und mit Sesam bestreuen! Schön sind auch Hörnchen, super sind Brezeln! Wetten, dieser Teig begleitet Sie ab jetzt durchs Leben?

Lieber Kunde, nachdem Sie im letzten Monat so fleißig Zucker in Ihren Töpfen erhitzt haben, ist im März nun also nur der Backofen in Betrieb...wir hoffen, das kommt Ihnen entgegen!

Unser Tiefkühl-Experten-Tipp:

Backen Sie ruhig etwas mehr Pizza und frieren Sie sie portionsweise ein. Dann haben Sie auch mal ein Stück **für die Arbeit** oder sogar zwei, eins für die **liebe Kollegin** vielleicht!

In der Hoffnung, Ihnen ein wenig die Angst vor dem Umgang mit frischer Hefe genommen zu haben, verabschiede ich mich bei Ihnen bis zum April! Dann wird es grün und knackig und würzig!

Vergessen Sie nicht, diesen **[FRoSTA Büro Bistro Newsletter]** weiterzusenden, wenn er Ihnen gefallen hat, wir alle hier würden uns sehr freuen!

Ganz liebe Grüße,
Ihr FRoSTA Büro Bistro Team