

## Rezept

# 24-Stunden-Pizzateig

Ein Rezept von 24-Stunden-Pizzateig, am 21.05.2026

## Zutaten

<b>5 g</b> frische Hefe (ersatzweise 3 g Trockenhefe)	<b>500 g</b> Mehl (Type 00 oder 550)
Salz	<b>1 EL</b> Olivenöl
Mehl zum Arbeiten	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 runde Pizzas (28 cm Ø) oder 2 Backbleche (à 36 × 39 cm) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 445 kcal, 4 g F, 13 g EW, 89 g KH

## Zubereitung

1. Hefe unter Rühren in 300 ml lauwarmem Wasser auflösen.

---

2. Zum Mehl gießen. 1 leicht gehäuften TL Salz und das Öl zugeben und alles in ca. 15 Min. zu einem glatten Teig kneten.

---

3. Anschließend mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken. Bei Zimmertemperatur 30 Min. und dann im Kühlschrank 24 Std. gehen lassen.

---

4. Die Schüssel mit dem Teig 30 Min. vor der Verarbeitung aus dem Kühlschrank nehmen und in 45 bis 60 Min. Zimmertemperatur annehmen lassen.

---

5. Den Backofen samt Backblech auf 250° vorheizen. Teig vierteln. Stücke in Mehl wenden und durch Drücken und Ziehen zu einem dünnen runden Boden formen.

---

6. Den Pizzaboden auf ein leicht bemehltes Backpapier legen. Nach Belieben belegen, aufs heiße Backblech gleiten lassen und je 12-15 Min. backen.