

## Rezept

# Grundrezept Hefeteig für Pizza

Ein Rezept von Grundrezept Hefeteig für Pizza, am 09.06.2026

## Zutaten

|                      |                          |
|----------------------|--------------------------|
| <b>200 g</b> Mehl    | ½ Würfel Hefe (ca. 20 g) |
| ¼ TL Zucker          | <b>50 ml</b> Milch       |
| ½ – ¾ TL Kräutersalz | <b>1 EL</b> Olivenöl     |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 200 kcal

## Zubereitung

1. Das Mehl in eine Schüssel geben, eine Mulde hineindrücken, die Hefe zerbröseln und mit dem Zucker in die Mulde geben. Die Milch mit 75 ml Wasser lauwarm (etwa 37°) erwärmen, über die Hefe gießen und nach und nach mit dem Mehl verrühren. Einige Min. kräftig kneten, bis der Teig glatt und elastisch ist. Zu einer Kugel formen, in eine Schüssel legen und mit einem Geschirrtuch abdecken. An einem warmen Ort etwa 40 Min. gehen lassen.
2. Kräutersalz und Öl zum Teig geben, kurz durchkneten, nochmals zur Kugel formen und zugedeckt weitere 15 Min. gehen lassen.
3. Den Ofen auf 220° (Umluft 180°) vorheizen. Die Beläge für die Pizzen – je nach Rezept – vorbereiten.
4. Den Hefeteig in 12-16 Portionen teilen, zu Kugeln formen, diese flach drücken und zu sehr dünnen runden Fladen auseinanderziehen. Die Teigfladen auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen.