

Top 10 : Die besten Ooni Rezepte

Hier sind die beliebtesten, meistgeklickten und am häufigsten wiederholten Rezepte von Ooni Fans.



Fangen wir mit den Grundlagen an



Klassischer Pizzateig



Zubereitungszeit
60 Sekunden



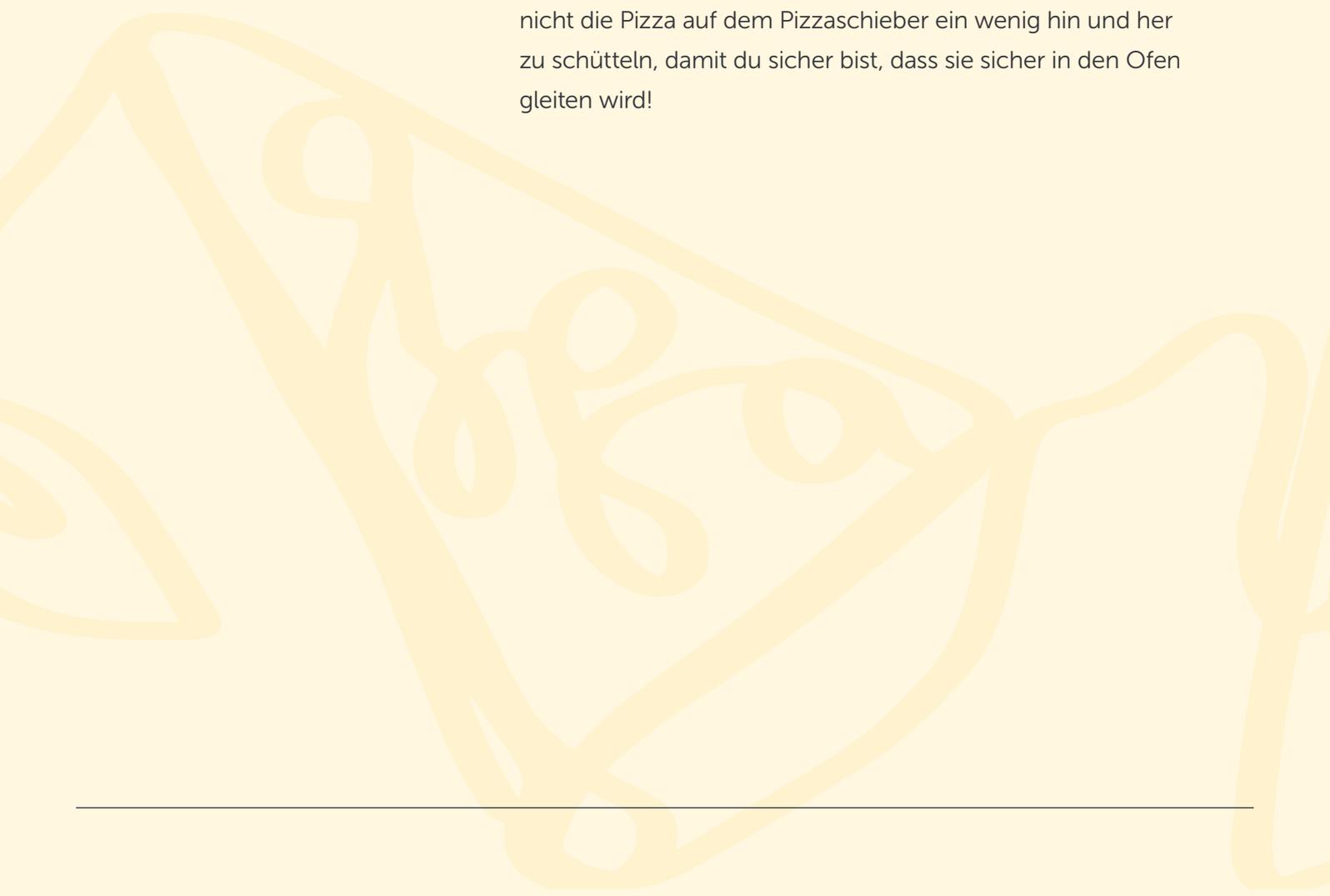
Ergibt
4x 30 cm Pizzen



Schwierigkeitsgrad
Leicht

364 ml	Kaltes Wasser
18 g	Salz
20 g	Frische Hefe oder 7 g Trockenhefe die Menge an Hefe muss an die Gärzeit angepasst werden
607 g	“00” Mehl

1. $\frac{2}{3}$ des Wassers in eine große Schüssel geben. Das übrige Drittel in einem Topf oder in der Mikrowelle zum Kochen bringen und dann zum restlichen kalten Wasser in der Schüssel geben. So erhältst du die richtige Temperatur, um die Hefe zu aktivieren. Verrühre nun das Salz und die Hefe in dem Wasser.
 2. Wenn du den Teig mit den Händen knetest: Fülle das Mehl in eine große Schüssel und schütte die Hefemischung dazu. Mit einem Holzlöffel umrühren, bis die Mischung eine teigartige Konsistenz bekommt. Mit den Händen weiter vermengen, bis der Pizzateig eine Kugel formt. Diese nun auf eine leicht bemehlte Oberfläche stürzen und mit beiden Händen für etwa 10 Minuten kneten, bis der Teig fest und dehnbar ist. Zurück in die Schüssel legen und mit Frischhaltefolie bedeckt an einem warmen Ort ca. 2 Stunden gehen lassen oder bis der Teig seine Größe verdoppelt hat.
 3. Wenn du einen Mixer benutzt: stecke die Knethaken in dein Gerät und gib das Mehl in die Rührschüssel. Den Mixer mit langsamer Geschwindigkeit einschalten und die Hefemischung nach und nach dazu geben. Sobald alles vermengt ist, bei gleicher Geschwindigkeit 5-10 Minuten weiter kneten lassen oder bis der Teig fest und dehnbar ist. Die Schüssel mit Frischhaltefolie bedeckt an einem warmen Ort ca. 2 Stunden gehen lassen oder bis der Teig seine Größe verdoppelt hat.
 4. Sobald der Teig etwa die doppelte Größe hat, teile ihn in 3 oder 5 gleich große Portionen (je nachdem, welche Pizzagröße du anstrebst, 30 oder 40 cm). Jede Portion in ein eigenes Gefäß geben, mit Frischhaltefolie bedecken und weitere 30-60 Minuten gehen lassen oder bis sie ihre Größe verdoppelt haben.
-

-
5. Den Teig kneten und dehnen: Unser Top Tipp ist immer, mit einer perfekt runden Teigkugel zu beginnen, da so leichter die gewünschte runde Form deines Pizzabodens erreicht wird. Lege die Kugel auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche, bemehle auch deine Hände und drücke die Kugel mit den Fingerspitzen zu einer flachen Scheibe. Von der Mitte aus nach außen drücken und dabei die Finger spreizen, sodass die Scheibe etwas größer wird. Hebe sie nun hoch, halte sie vorsichtig am Rand und drehe sie dabei, sodass die Schwerkraft den Rest übernimmt und die Scheibe von allen Seiten gleichmäßig nach unten gedehnt wird.
 6. Neapolitanische Pizza hat einen sehr dünnen Boden, daher solltest du am Ende durch den Teig hindurchsehen können, wenn du ihn gegen das Licht hältst. Aber sei dabei vorsichtig - er soll schließlich nicht reißen!
 7. Sobald der Teig vollständig ausgedehnt ist, bemehle deinen Pizzaschieber und lege den Pizzaboden darauf. Solltest du jetzt Löcher darin sehen, kneife sie einfach mit den Fingern zusammen. Sobald du mit dem Ergebnis zufrieden bist, belege deine Pizza nach Belieben und backe sie in deinem Ooni Pizzaofen, wie in dem jeweiligen Rezept beschrieben. Vergiss nicht die Pizza auf dem Pizzaschieber ein wenig hin und her zu schütteln, damit du sicher bist, dass sie sicher in den Ofen gleiten wird!
- 
-

Spontan Lust auf Pizza? Kein Grund zur Panik!



Schneller Pizzateig



Zubereitungszeit
60 Sekunden



Ergibt
5 x 30 cm Pizzen



Schwierigkeitsgrad
Leicht

480 g	Lauwarmes wasser
750 g	Brotmehl
15 g	Aktive Trockenhefe 10 g Instant-Trockenhefe 30 g frische Hefe
18 g	Feines Meersalz
20 g	Kaltgepresstes Olivenöl
100 g	Grieß oder Reismehl zum Bestäuben

1. Verquirle 3 gehäufte Esslöffel Brotmehl in einer großen Schüssel mit lauwarmem Wasser. Sobald es gut vermischt ist, gibst du die Hefe hinzu und verrührst sie erneut. An einem warmen Ort etwa 5 Minuten gehen lassen, bis die Mischung schaumig ist.
 2. Gib die Hälfte des restlichen Mehls und die Hefemischung in eine große Schüssel und vermische sie gut. Gib dann das Salz und das restliche Mehl zu der Mischung.
 3. Kippe den Teig auf eine leicht bemehlte Fläche und knete ihn 8 bis 10 Minuten lang. Beträufle den Boden der Schüssel mit Olivenöl, gib den Teig zurück in die Schüssel und träufle mehr Olivenöl darüber.
 4. Decke die Schüssel mit einem Geschirrtuch ab und stelle sie für 20 bis 30 Minuten in die Sonne oder an einen anderen warmen Ort, oder bis sich der Teig verdoppelt hat - je nachdem, was zuerst eintritt.
 5. Teile den Teig in fünf 250-g-Stücke bzw. vier 330-g-Stücke. Rolle den Teig zu Kugeln und achte darauf, dass die Oberseite der Kugeln glatt ist. Bestreiche jede Kugel mit Olivenöl oder warmem Wasser, decke sie mit einem Geschirrtuch ab und lass sie an einem warmen Ort 15 bis 20 Minuten gehen, oder bis sich ihre Größe verdoppelt hat.
 6. Während die Teigkugeln ruhen, bereitest du den Belag vor und heizt den Ofen für 15 bis 20 Minuten vor.
-

-
7. Lege die Teigkugel auf eine leicht bemehlte Fläche, bemehle deine Hände und drücke den Teig mit deinen Fingerspitzen zu einer kleinen, flachen Scheibe. Arbeite von der Mitte aus und drücke den Teig nach außen, während du deine Finger spreizt, um die Scheibe etwas größer zu machen. Nimm den Teig in die Hand und drücke ihn vorsichtig am Rand fest, damit die Schwerkraft ihn nach unten in einen Kreis ziehen kann.
 8. Wenn der Teig vollständig gedehnt ist, bemehle deinen Pizzaschieber leicht und lege den Teigboden darauf. Wenn du kleine Löcher oder Risse siehst, drücke sie vorsichtig wieder zusammen. Wenn du mit deinem Boden zufrieden bist, kannst du den Belag auflegen.
 9. Bevor du die Pizza belegst, prüfe mit einem Infrarot-Thermometer die Temperatur des Pizzasteins. Warte, bis die Ofentemperatur zwischen 450 °C und 500 °C liegt, bevor du anfängst den Teig zu belegen.
 10. Sobald der Ofen heiß genug ist, schiebst du deine Pizza in den Ofen und backst sie 1 bis 2 Minuten, wobei du sie alle 20 Sekunden wendest, damit sie gleichmäßig gebacken wird.
Guten Appetit!
- 
-

Und die Sauce...



Klassische Pizzasauce von Ooni



Zubereitungszeit
20 Minuten



Ergibt
Genug Soße für acht
30 cm Pizzen



Schwierigkeitsgrad
Leicht

30 g	Natives Olivenöl extra
2	Knoblauchzehen, zerdrückt oder fein gehackt
800 g	Ganze Pflaumtomaten aus der Dose (wir mögen San Marzano)
5 g	Zucker
8 g	Salz
-	Eine Handvoll Basilikumblätter, grob gehackt
-	Eine Prise frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1. Gib das Öl in eine Pfanne bei mittlerer Hitze. Wenn es heiß ist, füge den Knoblauch hinzu und brate ihn, bis er weich, aber nicht braun ist (nicht länger als 1 Minute).
2. Die Dose Tomaten in eine Schüssel geben und mit einem Stößel oder einer Gabel die Tomaten trennen und zerdrücken. Gieße die Tomaten in die Pfanne.
3. Alle anderen Zutaten hinzufügen und bei niedriger Hitze 20 Minuten lang köcheln lassen oder bis der Geschmack stärker wird und die Soße etwas dicker geworden ist.
4. Die Soße kann sofort verwendet werden oder in einem luftdichten Behälter bis zu einer Woche im Kühlschrank aufbewahrt werden, bis die nächste Pizza-Party steigt.

**Für dekadente
Feinschmecker und alle
die es werden wollen:**



Burrata-Pizza



Zubereitungszeit
60 Sekunden



Ergibt
1x 30 cm Pizza



Schwierigkeitsgrad
Leicht

Eine	Teigkugel von 250 g (für eine 30 cm große Pizza)
90 ml	Pizzasauce (siehe Anmerkung unten)
2 bis 3	Scheiben Prosciutto
150 g	Burrata
40ml	natives Olivenöl extra
Eine	Handvoll kleiner Basilikum Blätter

1. Bereite deinen Pizzateig im Voraus zu. Unser Leitfaden für die Herstellung des perfekten klassischen Pizzateigs deckt alles ab, was du wissen musst.
 2. Für die Sauce für diese Pizza empfehlen wir unsere klassische Pizzasauce. Mit einem Hauch von Knoblauch, Salz und Basilikum ist es die ideale Pizzasauce, die dabei hilft, die Aromen der anderen hier verwendeten Zutaten hervorzuheben.
 3. Sobald der Teig und die Soße fertig sind, heizt du den Ooni-Pizzaofen an. Strebe eine Temperatur von etwa 500 °C auf dem Pizzastein an. Du kannst die Temperatur schnell und einfach mit einem Infrarotthermometer überprüfen.
 4. Nimm die Burrata aus dem Kühlschrank, damit sie sich auf Zimmertemperatur erwärmt. Die Burrata wird nicht im Ofen auf der Pizza gegart, sondern erst nach dem Backen auf die Pizza gegeben, sie sollte also nicht super kalt sein.
 5. Dehne die Pizzateigkugel auf einer leicht bemehlten Fläche auf 30 oder 40 cm aus und lege sie auf deinen bemehlten Pizzaschieber. Verteile die Soße mit einem großen Löffel oder einer Schöpfkelle gleichmäßig auf dem Pizzateigboden.
 6. Schiebe die Pizza vom Pizzaschieber in deinen Ooni und backe sie etwa 1 bis 2 Minuten, wobei du sie alle 20 Sekunden wendest, damit sie gleichmäßig gar wird.
 7. Sobald die Pizza fertig ist, nimmst du sie aus dem Ofen. Lege den Prosciutto darauf, dann die Burrata und schließe mit dem Basilikum und einem großzügigen Spritzer Olivenöl ab.
 8. Aufschneiden, servieren und genießen!
-

**Wenn du wirklich eine
Pause von der Pizza
brauchst, dann probiere
doch einen Flammkuchen!**



Traditioneller Flammkuchen



Zubereitungszeit
60 Sekunden



Ergibt
1 Flammkuchen



Schwierigkeitsgrad
Leicht

Für den Teig

200 g	Weizenmehl
100 g	Warmes Wasser
30 g	Olivenöl
½ TL	Salz
½ TL	Zucker
2,3 g	Trockenhefe

Für den Belag

250 g	Crème Fraîche
100 g	Räucherspeck-Würfel
½	Weißer Zwiebel, fein geschnitten
½ TL	Salz
-	Prise Muskatnuss
-	Gemahlener schwarzer Pfeffer

1. Die Hefe in warmem Wasser auflösen und kurz stehen lassen. Gib das Mehl, Salz, Zucker, Öl und Hefe in die Schüssel deines Mixers. Mische den Teig bei niedriger Geschwindigkeit, bis sich ein glatter Teig bildet. Oder du knetest den Teig 5 bis 10 Minuten lang mit deinen Händen. Forme den Teig zu einer Kugel, decke ihn ab und lasse ihn 30 Minuten lang aufgehen.
 2. Brate den Speck und die Zwiebeln in einer Pfanne an und lass sie anschließend zum Abkühlen beiseite stellen. Mische in einer Schüssel die Crème Fraîche, Muskatnuss, eine Prise Salz und gemahlener Pfeffer.
 3. Heize deinen Ooni-Pizzaofen auf 270 °C vor. Mit dem Ooni-Infrarot-Thermometer kannst du die Temperatur in deinem Ofen schnell und einfach messen. Dazu schaust du immer auf die Mitte deines Pizzasteins. Bei diesem Rezept brauchen wir eine niedrigere Temperatur, damit der Teig diese charakteristische knusprige Flammkuchen-Basis bekommt.
 4. Gib deinen aufgegangenen Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche und rolle ihn mit einem Nudelholz in eine dünne ovale Form aus. Den Boden mit zwei oder drei gehäuften Esslöffeln Sauce belegen und mit einem Löffel gleichmäßig auf dem Boden verteilen. Gib die gebratenen Zwiebeln, Speck und eine Prise Salz/Pfeffer hinzu. Wenn du magst, kannst du an dieser Stelle auch Frühlingszwiebeln, Lauch oder Schnittlauch hinzufügen.
 5. Schiebe die Pizza in deinen Ooni Ofen und backe sie 2 bis 3 Minuten lang. Achte darauf, den Flammkuchen regelmäßig zu drehen.
 6. Sobald die Ränder knusprig und goldbraun sind, hol deinen Flammkuchen aus dem Ofen. Schneide ihn an und serviere ihn sofort, um diese unschlagbare würzig-cremige Knusprigkeit zu genießen.
-

**Biga ist
besser**



100% Biga Pizzateig



Zubereitungszeit
1 bis 1,5 Minuten



Ergibt
7x 30 cm Pizzen



Schwierigkeitsgrad
Schwierig

Für den Biga-Starter

540 g	Lauwarmes Wasser
1,3 g	Instant-Trockenhefe
1 kg	Proteinhaltiges Pizzamehl "0" oder "00"

Für den Teig

22 g	Meersalz
100 g	Wasser mit Zimmertemperatur
22 g	Diastase-Malzpulver dies fördert ein starkes Aufgehen, eine schöne Textur und einen braune Rand, ist aber optional
80 g	Eiskaltes Wasser
-	Mehl oder Grieß, zum Bestäuben

1. Hinweis: Wir empfehlen dir, eine digitale Waage zu verwenden, um die Maße deiner Zutaten so genau wie möglich zu erhalten.
 2. Um deinen Biga-Teig zuzubereiten, löse die Hefe in einem Behälter mit Wasser auf.
 3. Gib das Mehl in die Schüssel eines Standmixers oder einer Küchenmaschine und gieße die Mischung aus Wasser und Hefe darüber. Verwende einen Metalllöffel, um die Zutaten grob zu vermischen, und benutze dann deine Hände, um den Teig fest zu drücken und zu greifen, wobei du ziehst und reißt, bis das gesamte Mehl eingearbeitet ist.
 4. Fülle die Mischung in einen luftdichten Behälter um, indem du mit deinen Händen die Wände der Schüssel abkratzt. Fühle die Konsistenz des Teigs, es sollten ein paar trockene, klebrige Stücke übrig bleiben.
 5. Lass den Teig zugedeckt 16 Stunden lang bei Raumtemperatur stehen, damit er Zeit zum Fermentieren hat. Nach 16 Stunden sollte der Biga eine weiche, dehnbare Textur mit einer komplexen Glutenstruktur haben.
 6. Tipp: Es ist wichtig, dass du deinen Biga nicht zu lange fermentieren lässt. Wenn du erst in einigen Tagen eine Pizza backen willst, solltest du den Biga in den Kühlschrank stellen. Du kannst Biga auch bis zu drei Monate lang einfrieren.
 7. Um deinen Teig zuzubereiten, löse das Salz in Wasser mit Zimmertemperatur auf und stelle es beiseite. Setze den spiralförmigen Teighaken auf deinen Mixer und übertrage den Biga in die Schüssel deines Mixers und mische auf niedriger Stufe.
-

! Der Biga braucht einen Vorsprung von 16 Stunden, aber das Ergebnis ist die Mühe mehr als wert. Wenn du frische Hefe bevorzugst, verwende einen Teelöffel (4 g) und mische die Hefe mit Wasser und lasse sie drei Minuten lang stehen (Rehydrationsmethode), oder zerbröle sie über das Mehl und füge dann Wasser hinzu (Trockenmischung). Wir empfehlen dir, immer die Aktivierungsanweisungen auf deinen Hefepackungen zu überprüfen und sie entsprechend zu testen.

8. Gieße langsam das Salzwasser hinzu und halte jedes Mal an, wenn der Boden des Mixers feucht erscheint. Das sollte 5 bis 10 Minuten dauern, da das Mehl das Wasser aufnimmt.
9. Wenn du Diastasemalz verwendest, lass den Mixer laufen und streue es langsam über den Teig. Das Malz versorgt die Hefe mit einer neuen Nahrungsquelle, was den Teig lockerer macht und ihm einen schönen Malzgeschmack verleiht.
10. Gieße dann langsam das eiskalte Wasser über den Teig. Für eine Hydratation von 65 % gibst du 2 Teelöffel (10 g) hinzu; für eine Hydratation von 72 % gibst du die 80 g hinzu. Höre mit der Wasserzugabe auf, wenn dein Teig seidig und dehnbar wird, und rühre dann weitere 5 Minuten lang weiter.
11. Mache deine Hände nass. Ziehe den Teig in die Schüssel und sammle ihn. Gib sie dann in einen luftdichten Behälter und lass sie 2 Stunden bei Raumtemperatur ruhen, dann bringe sie in den Kühlschrank, um sie weitere 2 Stunden ruhen zu lassen.
12. Nach der Ruhezeit den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben (er sollte sich jetzt leichter verarbeiten lassen als vorher) und in Portionen von ca. 240 g teilen.
13. Jede Portion zu einer Kugel falten und formen, dabei die Ränder zur Mitte hin zusammendrücken. Umdrehen und den Teig nach innen ziehen, um den Boden glatt zu streichen. Die Teigkugeln 4 Stunden bei Raumtemperatur oder über Nacht im Kühlschrank für den nächsten Tag ruhen lassen.
14. Schalte dann deinen Backofen ein und visiere auf dem inneren Backstein eine Temperatur von 500 °C an. Du kannst die Temperatur schnell und einfach mit einem Infrarotthermometer überprüfen.
15. Bestäube deine Arbeitsfläche großzügig mit Mehl oder feinem Grieß und lege deine Teigkugel darauf. Ziehe ihn auf eine Basis von 30 cm aus. Füge dann die Füllungen hinzu. Schiebe die Pizza mit beiden Händen leicht über deinen Teigschieber und schiebe sie dann in den Ofen.
16. Backe die Pizza 60-90 Sekunden lang und drehe sie alle 20 Sekunden, um sie gleichmäßig zu backen. Nach dem Backen die Pizza aus dem Ofen nehmen, in Stücke schneiden und servieren!

Zart & saftig : Steak im Handumdrehen



Steak im Ooni gegrillt



Zubereitungszeit
4 bis 6 Minuten



Ergibt
2x Steaks



Schwierigkeitsgrad
Leicht

- | | | | |
|---|---|----|---|
| 2 | Steaks deiner Wahl
Entrecote/ Rumpsteak/
Filet oder Hüfte) dick
geschnitten (230-340 g
pro Steak) | 1. | Lass die Steaks vor dem Kochen Raumtemperatur annehmen und überprüfe sie mit einem Fleischthermometer, um genauer zu sein. Das garantiert dir ein sauberes und gleichmäßiges Garen. Dann würze dein Steak mit Salz, Pfeffer und etwas Olivenöl, indem du das Fleisch vorsichtig damit abklopfst. |
| 2 | Teelöffel natives
Olivenöl extra. | | |
| 2 | Esslöffel Butter | 2. | Schalte deinen Ofen ein. Heize ihn auf eine Temperatur von 500 °C vor. Du kannst die Temperatur deines Pizzasteins schnell und einfach mit einem Infrarotthermometer überprüfen. Wenn der Ofen bereit ist, stelle deine Grillpfanne hinein, um sie vorzuheizen. Nimm die Pfanne nach 10 Minuten heraus. Lege deine Steaks mit einer Zange vorsichtig auf die Rillen in der Pfanne. Die Pfanne wieder in den Ofen schieben. Für ein 20 mm dickes Steak brate es ca. 90 Sekunden auf jeder Seite. |
| - | Salz und Pfeffer,
je nach Geschmack | 3. | Wende die Steaks und bewege sie im Ofen, um eine gleichmäßige Verteilung der Hitze in den heißesten Bereichen des Ofens zu gewährleisten. Überprüfe mithilfe deines Fleischthermometers die Innentemperatur deines Steaks. Für ein blutiges Steak (Englisch) solltest du eine Temperatur von 52 °C anstreben. Für ein medium gebratenes Steak solltest du 57 °C anstreben. Du kannst den Gargrad in Abständen von 5 °C erhöhen. Nach dem Garen die Pfanne aus dem Ofen nehmen und die Steaks auf ein hölzernes Schneidebrett legen. |
| | | 4. | Gib auf jedes Steak einen Klecks Butter, decke es mit Alufolie ab und lasse das Fleisch etwa für die Dauer der Garzeit ruhen. So können sich die Säfte gleichmäßig absetzen, was einen vollen Geschmack bei jedem Bissen garantiert. Und dann servieren. Für maximale Zartheit schneide das Steak mit einem scharfen Messer in Richtung der Maserung. |

! Bevor du mit dem Braten beginnst, solltest du die Steaks auf Zimmertemperatur bringen und mit einem Fleischthermometer überprüfen, ob die Temperatur stimmt. Das garantiert eine saubere, gleichmäßige Garung.

Dein bester Freund: Der Sauerteig



Sauerteig- Starter

Zubehör

- 1,5 l Glasgefäß
- Waage
- Großer Löffel
- Geschirrtuch, Plastikfolie oder Deckel zu deinem Gefäß
- Gummiband

Zutaten

- 575 g Weizenmehl
- 575 g Warmes Wasser
ca. 21 °C
- Je in Portionen von
115 g über mehrere Tage

Wie man einen Sauerteig-Starter herstellt und unterhält

Wir werden häufig von Ooni Freunden gefragt, wie man mit Sauerteig arbeitet - etwa wie man Sauerteigpizza oder Sauerteigbrot zubereitet. Das beginnt immer mit einer Sauerteigkultur - die kann man zum Beispiel bei einer Bäckerei des Vertrauens bekommen, oder man kann selbst eine machen. So oder so, wenn du Sauerteigrezepte ausprobieren möchtest, befolge unser ABC der Zubereitung und Unterhaltung von Sauerteig-Vorteig!

Was ist Sauerteig?

Sauerteig ist eine traditionelle Methode der Teigherstellung, bei der ein natürlicher Vorteig, oder Mutterteig, eingesetzt wird um Teig jeder Art zu fermentieren - im Gegensatz zu kommerzieller Fertighefe aus dem Supermarkt. Auf diese Weise braucht der Teig mehr Zeit zu gären und sich zu entwickeln, was ihm eine stärkere Geschmackstiefe verleiht. Die Sauerteig-Methode kannst du für alles von Brot über Pizza bis hin zu English Muffins machen.

Wie man einen Sauerteig-Starter zubereitet

Bevor man mit einem Sauerteig-Starter backen kann, muss man einen zur Hand haben. Bäckereien, die selbst damit arbeiten, teilen häufig gern ihren Vorteig mit Hobbybäckern - frage einfach mal beim Bäcker um die Ecke nach einer Probe und züchte ihn dann selbst zu einem reifen, aktiven Sauerteig heran. Oder du legst deinen eigenen Starter an, hier findest du heraus, wie das geht.

Für einen Sauerteig-Starter brauchst du lediglich Mehl und Wasser. Am besten nimmst du dafür qualitativ hochwertige Zutaten mit so wenig Zusätzen wie möglich.

Du kannst jede Art von Mehl nutzen, doch jedes wird sich ein wenig anders verhalten. Wir empfehlen, mit einem verlässlichen Weizenmehl zu beginnen. Sobald dein Starter gereift ist, kannst du damit alle möglichen Sauerteig-Starter ausprobieren, von

! Die Zubereitung deines Starters braucht in der Regel um die 5 Tage, da die Mischung Zeit braucht, um ausreichend Hefe und Bakterien zu entwickeln und zu säuern, wodurch die typischen Bläschen entstehen. Beginne also früh genug mit deinen Vorbereitungen, damit du dein Sauerteigrezept zum richtigen Zeitpunkt backen kannst. Mit den oben genannten Zutaten kannst du einen Starter zubereiten, der innerhalb von 5 Tagen gereift sein dürfte.

Roggen bis Buchweizen!

Schritt 1: Mischen und fermentieren

Miss mit der Waage 115 g Mehl und 115 g warmes Wasser ab.

Gib das Mehl und das Wasser in dein Gefäß und vermische beides mit deinem Löffel, sodass du viel Luft in den Teig einarbeitest. Gut verrühren, bis ein fester Teig entsteht. Alle Reste vom Rand des Gefäßes zusammenschieben und abdecken - es sollte locker bedeckt sein, Geschirrtuch/ Folie sollte mit einem Gummiband fixiert werden.

Das Gefäß 24 Stunden lang an einem Ort mit gleichbleibender Zimmertemperatur ruhen lassen.

Schritt 2: Den Starter füttern

Nachdem der Starter 24 Stunden lang fermentiert ist, sollten sich bereits einige Bläschen bilden - das ist ein gutes Zeichen und bedeutet, dass die Hefe und die Bakterien die Zucker im Mehl verarbeiten und dabei Gase produzieren. Riech einmal daran - es sollte nun ein bisschen nach Hefe riechen, aber nach wie vor frisch.

Jetzt ist es an der Zeit, deinen Starter zu füttern um den Fermentationsprozess anzuregen. Füge noch einmal 115 g Mehl und 115 g warmes Wasser dazu und verrühre es wieder, bis alles gut vermengt ist. Wieder alle Reste vom Rand zusammenschieben und noch einmal abgedeckt für 24 Stunden ruhen lassen.

Schritt 3: Füttern und wachsen!

Am nächsten Tag (das ist nun Tag 3 deines Sauerteig-Starters), nimm 230 g der Starter-Mischung ab und fülle es in ein sauberes Glasgefäß. Die restliche Mischung benötigen wir nicht mehr, du kannst sie zum Beispiel für Rezepte mit Sauerteig-Vorteig verwenden. In das neue Gefäß mit den 230 g Starter-Mischung gibst du nun erneut 115 g Mehl und 115 g warmes Wasser hinzu. Gut vermengen und für weitere 24 Stunden leicht bedeckt ruhen lassen. Diesen Schritt des Abnehmens und Fütterns alle 24 Stunden über die nächsten zwei Tage wiederholen.

Wenn du nach diesem fünftägigen Prozess meinst, dass du noch nicht ausreichend Blasenbildung siehst oder der Starter noch nicht stark sauer riecht, kannst du ihn noch ein paar Tage weiter

füttern. Die Dauer dieses Prozesses hängt von der Temperatur an dem Ort ab, an dem du deinen Starter ruhen lässt.

Versorge deinen Sauerteig-Starter

Jetzt, da du deinen eigenen Sauerteig-Starter hast, solltest du wissen, wie du ihn am besten versorgst!

Egal, welchen Teig du zubereitest - ob für Pizza oder Brot oder etwas anderes - ein wichtiger Schritt zur Vorbereitung von Sauerteig-Rezepten ist es, deinen Starter gut zu versorgen, damit er lebendig bleibt und jederzeit bereit steht, um aktiviert zu werden.

Bewahre deinen Starter in einem Schraubglas auf, locker mit dem Deckel abgedeckt (oder mit einem Tuch bedeckt und mit einem Gummiband fixiert).

Wenn du regelmäßig Sauerteig-Starter nutzt, ist es sinnvoll, ihn alle 1-2 Tage mit der gleichen Menge Wasser und Mehl (das gleiche Mehl wie zu Anfang!) zu füttern, um ihn aktiv zu halten, damit er jederzeit zur Nutzung bereit ist.

Nutze immer die gleiche Art Mehl, mit der du deinen Starter angesetzt hast. Möchtest du andere Mehlsorten ausprobieren, lies du weiter unten, wie das geht!

Dein Starter wird jedes Mal wachsen, wenn du ihn fütterst, daher musst du jedes Mal einen Teil des Starters abnehmen, bevor du die frische Mehl-Wasser-Mischung hinzugibst. Je nach Größe des Gefäßes kann das bis zu der Hälfte des aktiven Starters sein.

So bleibt dein Starter aktiv und bereit zur Nutzung - um es für ein Rezept zu verwenden, nimm einfach die Menge des aktiven Starters (die blasige Masse, die du vor 1-2 Tagen gefüttert hast), die dort angegeben ist, bevor du frisches Mehl und Wasser hinzufügst. Solltest du für ein Rezept mehr Starter brauchen als du hast, kannst du ihn in ein größeres Gefäß geben und ihn über mehrere Tage mit gleichen Teilen Mehl und Wasser zu füttern, bis er die gewünschte Größe erreicht hat.

Den Starter aufbewahren, wenn du ihn nicht füttern kannst

Wenn du deinen Starter eine Weile allein lassen musst, verschließe das Gefäß einfach und bewahre es im Kühlschrank auf. Er hält sich dort für bis zu zwei Wochen - bei den kalten Temperaturen fällt der Starter quasi in einen Winterschlaf und

muss währenddessen nicht gefüttert werden. Wenn du ihn dann wieder nutzen möchtest, entfernst du ihn einfach wieder vom Kühlschrank und fütterst ihn alle 1-2 Tage und lagerst ihn bei Raumtemperatur. Es kann dabei sein, dass es ein paar Tage dauern, bis er wieder Blasen schlägt und aktiviert wird, nachdem er eine Weile im Kühlschrank verbracht hat.

Einen Starter mit anderem Mehl ansetzen

Womöglich möchtest du anfangen, Sauerteigrezepte mit Dinkel- oder Vollkornmehl zu machen? Da dein Sauerteig-Starter immer mit dem Mehl gefüttert werden muss, mit dem er auch angesetzt wurde (in unserem Beispiel Weizenmehl, ist es am besten, wenn du einen eigenen Starter für andere Mehlsorten ansetzt.

Dafür nimmst du 20 g deines aktiven Weizen-Starters und füllst es in ein neues, sauberes Glas. Dann befolgst du die Schritte wie oben beschrieben, jeweils mit gleichen Teilen des Mehls deiner Wahl und warmem Wasser. Die kleine Menge deines bereits aktiven Starters hilft dabei, die Fermentation anzutreiben!



Bier und Pizza? Besser gehts nicht!



Bier- Pizzateig



Zubereitungszeit
4 bis 5 Stunden



Ergibt
3 x 30 cm Pizzen

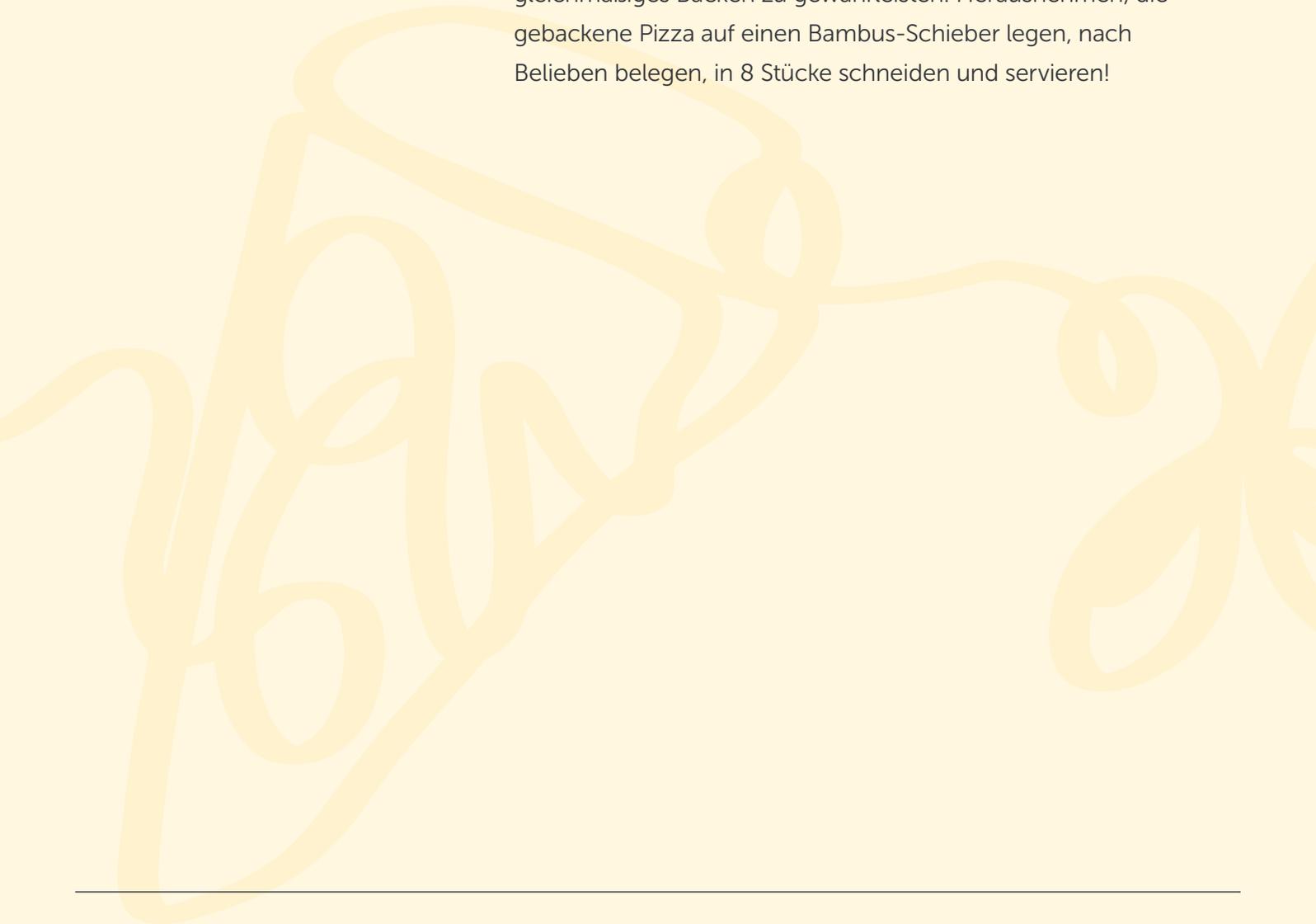


Schwierigkeitsgrad
Leicht

400 g	Kraftmehl
100 g	Normales Mehl (Allzweckmehl)
330 ml	Bier (bei Raumtemperatur)
3,5 g	Instant-Trockenhefe (wird normalerweise in 7-g-Päckchen verkauft, wenn du also keine Mikrowaage hast, nimm einfach die Hälfte davon)
15 g	Feines Meersalz

1. Vermische in einer großen Schüssel das Kraftmehl und das normale Mehl. Füge die Hefe hinzu. Füge das Bier kontinuierlich hinzu und mische es von Hand oder auf niedriger Stufe in deinem Mixer. Wenn sich der Teig gerade zu formen beginnt, gib das Salz hinzu und knete weiter.
2. Wenn der Teig etwas trocken erscheint, füge jeweils einen Teelöffel Wasser hinzu, bis der Teig geschmeidig und leicht klebrig ist. Nach 10 Minuten Kneten sollte der Teig weich und glatt sein. Hebe den Teig an und prüfe, ob er reißt. Wenn er leicht reißt, knete weiter, um dem Gluten mehr Zeit zu geben, sich zu entwickeln.
3. Wenn du länger als 20 Minuten knetest und der Teig immer noch klebrig ist, dehne und falte den Teig einige Male. Dabei klemmst du den Rand des Teiges mit leicht feuchten Händen zwischen Daumen, Zeige- und Mittelfinger ein, ziehst dann den Rand etwas und faltest ihn über die Mitte hinaus auf die Oberseite des restlichen Teiges. Drehe die Schüssel um etwa eine viertel Drehung und wiederhole den Vorgang insgesamt 4 Mal. Den Teig umdrehen, sodass die Nahtseite nach unten und die glatte Seite nach oben zeigt, den Teig wieder in die Schüssel geben, abdecken und ruhen lassen. Wiederhole diesen Vorgang alle 10 bis 20 Minuten, bis der Teig nicht mehr an deinen Händen klebt.
4. Wenn du mit deinem Teig zufrieden bist, lege ihn in eine geölte Schüssel und vergewissere dich, dass sie mit einem feuchten Tuch oder einer Plastikfolie abgedeckt ist. Lass den Teig 30 Minuten lang ruhen.

! In diesem Rezept werden Kraftmehl und gewöhnliches Mehl (Allzweckmehl) gemischt. Wenn du kein gewöhnliches Mehl (Allzweckmehl) findest, kannst du auch nur starkes Mehl verwenden. Warum werden diese beiden Mehlsorten gemischt? Weil das starke Mehl, wie der Name schon sagt, Kraft verleiht, während das gewöhnliche Mehl den Gesamtproteingehalt verringert, was nützlich ist, um eine relativ kurze Gärzeit zu erreichen

-
5. Gib den Teig auf eine Arbeitsfläche und teile ihn in drei gleich große Portionen. Jede Portion zu einer Kugel formen, dabei darauf achten, dass die Oberseite der Kugeln glatt ist. Wie du das machst, kannst du hier nachsehen. Lege die Kugeln in eine Schüssel, die groß genug ist, damit der Teig sein Volumen verdoppeln kann. Abdecken und bei Raumtemperatur 3-4 Stunden ruhen lassen.
 6. Wenn du bereit bist zu backen, schalte deinen Ooni-Pizzaofen ein. Strebe auf der Steinplatte im Inneren eine Temperatur von 400 bis 500 °C an. Lege eine Teigkugel auf deine leicht bemehlte Arbeitsfläche. Drücke die Luft mit den Fingerspitzen von der Mitte zum Rand hin. Ziehe den Teig auf eine Größe von 30 cm aus. Hier kannst du sehen, wie du deinen Teig leicht dehnen kannst.
 7. Gib deine Lieblingssoße und deinen Lieblingsbelag darauf und schiebe die Pizza in den Ofen. Backe 60-90 Sekunden lang und drehe die Pizza etwa alle 20 Sekunden, um ein gleichmäßiges Backen zu gewährleisten. Herausnehmen, die gebackene Pizza auf einen Bambus-Schieber legen, nach Belieben belegen, in 8 Stücke schneiden und servieren!
- 
-

Ein Pizzateig, der dich zurückliebt



Glutenfreier Pizzateig



Zubereitungszeit
60 Sekunden



Ergibt
4 x 30 cm Pizzen



Schwierigkeitsgrad
Leicht

540 g	Caputo Fioreglut Glutenfreies Mehl
430 g	Warmes Wasser
17 g	Salz
10 g	Instant - Trocken Hefe*
15 g	Olivenöl

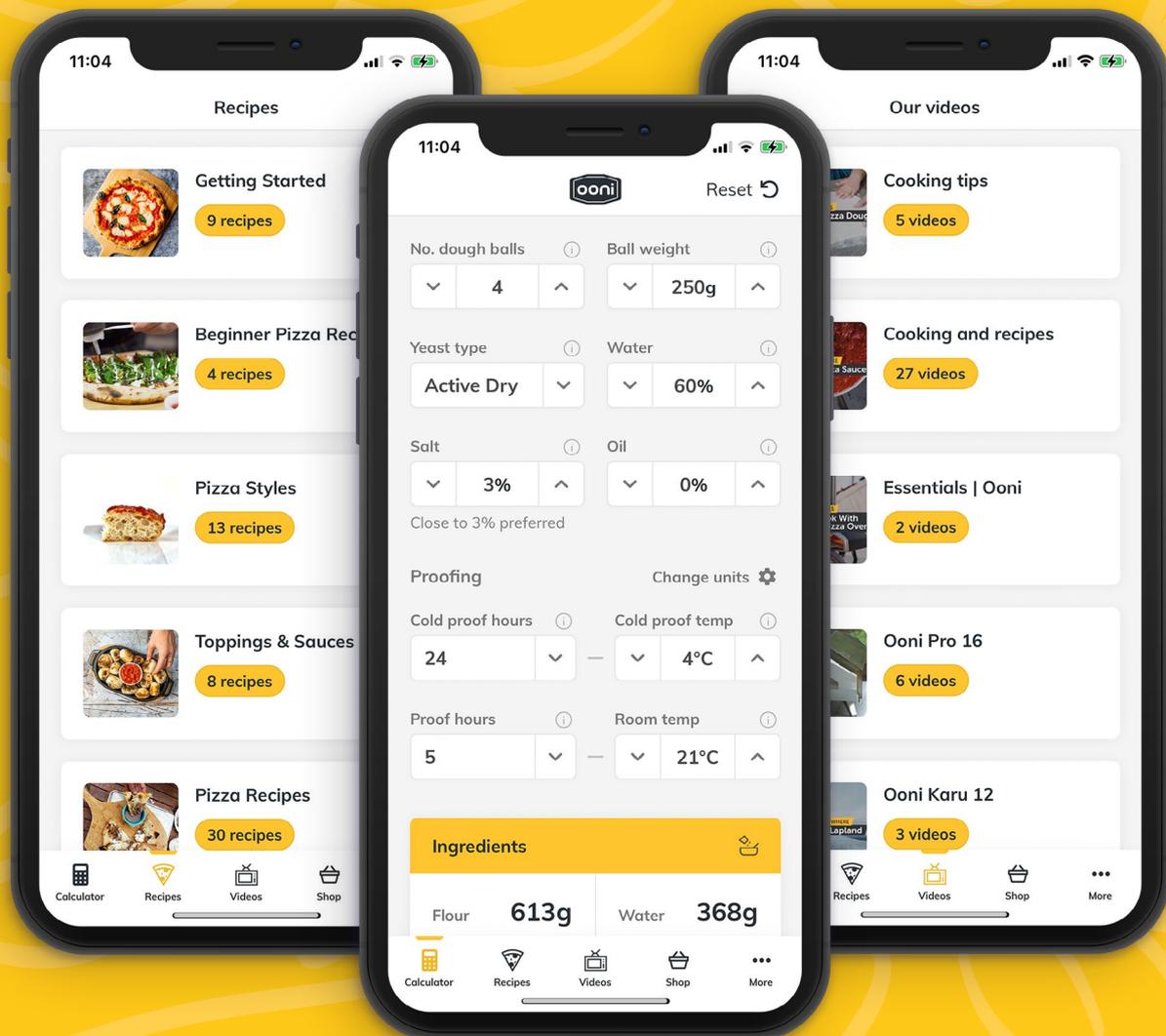
1. Zwei Drittel des Wassers in eine große Schüssel geben. Bringe das restliche Drittel des Wassers in einem Topf oder in der Mikrowelle zum Kochen und füge es dann dem kalten Wasser in der Schüssel hinzu. Dies schafft die richtige Temperatur, um die Hefe zu aktivieren. Das Salz, die Hefe und das Olivenöl in das heiße Wasser geben und verquirlen.
2. Wenn du mit der Hand mischst: Gib das Mehl in eine große Schüssel und gieße die Hefemischung hinein. Rühre mit einem Holzlöffel um, bis der Teig gleichmäßig und zu einer Kugel geformt ist. Auf eine leicht bemehlte Fläche umdrehen und mit beiden Händen ca. 10 Minuten lang kneten, bis er fest und gut kombiniert ist und die Teigkugel glatt und glänzend ist. Es ist wichtig zu beachten, dass ein Teig, der normales Mehl verwendet, nach dem Kneten aufgrund der Verstärkung der Glutenproteine während des Knetvorgangs elastisch wäre. Glutenfreies Mehl wird jedoch aufgrund der fehlenden Proteine im Mehl anders funktionieren.
3. Gib den Teig zurück in die Schüssel. Mit Frischhaltefolie abdecken und an einem warmen Ort 1 bis 2 Stunden gehen lassen.
4. Wenn du einen Mixer verwendest: Rüste den Mixer mit einem Teighaken aus und gib das Mehl in die Schüssel des Mixers. Schalte die Maschine bei niedriger Geschwindigkeit ein und füge nach und nach die Hefemischung zum Mehl hinzu. Wenn du den Teig kombiniert hast, lass ihn bei der gleichen Geschwindigkeit 5-10 Minuten lang weitermischen oder bis der Teig fest und glatt ist. Bedecke den Teig mit Frischhaltefolie und lasse ihn an einem warmen Ort für 1-2 Stunden gehen.
5. Wenn sich das Volumen des Teigs ungefähr verdoppelt hat, teile ihn in 3 oder 4 gleich große Portionen mit einem Gewicht von jeweils 250/330 Gramm. Der Teig kann in diesem Stadium zusammenfallen, aber keine Panik: Das ist normal. In einem

* Bitte beachte, dass einige Trockenhefen Gluten enthalten. Also achte darauf, die Zutaten zu überprüfen.

luftdichten, gut bemehlten Behälter die Teigportionen mindestens eine Stunde bis maximal fünf Stunden gehen lassen oder bis sich die Größe der Teigkugeln verdoppelt hat.

6. Um jedes Teigstück zu einem Pizzaboden zu formen, legst du die erste Teigportion auf einen gut bemehlten Pizzaschieber. Glutenfreier Pizzateig ist viel empfindlicher als herkömmlicher Pizzateig, also behandle den Teig vorsichtig, damit er nicht reißt. Drücke mit den Fingern auf den Teig, um ihn flach zu drücken und auf einer Unterlage auszurollen. Achte darauf, dass du nicht auf den Rand des Teigs selbst drückst, damit sich nach dem Backen einen dickeren Rand bilden kann. Du kannst den Teig auch vorsichtig zur Seite ziehen, indem du deine Handflächen auf beiden Seiten des Teigs zusammendrückst und die Hände langsam voneinander wegbewegt. Achte darauf, dass der Teig dabei nicht reißt.
 7. Wenn der Boden auf eine Dicke von 5 mm ausgezogen ist, nimm den Pizzaschieber und schüttele ihn vorsichtig, um sicherzustellen, dass der Boden nicht am Schieber kleben bleibt, bevor du mit dem Hinzufügen der Beläge beginnst. Beachte unsere 10 Tipps um die Pizza am besten in den Ofen zu bekommen, damit der Teig nicht auf dem Pizzaschieber kleben bleibt.
 8. Heize deinen Ooni Pizzaofen auf 450 °C auf dem Pizzastein vor. Du kannst die Temperatur im Inneren deines Ofens schnell und einfach mit dem Ooni Infrarot-Thermometer überprüfen. Die Pizza in den Ofen schieben und alle 20 bis 25 Sekunden wenden, um sicherzustellen, dass sie gleichmäßig durchgebacken wird.
 9. Die Pizza in den Ofen schieben und alle 20 bis 25 Sekunden wenden, um sicherzustellen, dass sie gleichmäßig durchgebacken wird. Der glutenfreie Teigboden sieht manchmal so aus als wäre er schon durchgebacken, bevor das tatsächlich der Fall ist. Scheue dich also nicht, die Pizza etwas länger zu backen. Der Boden kann während des Backens auch an den Rändern etwas anbrennen; entferne diese kleinen verbrannten Stellen einfach nach dem Backen.
-

Hol dir die Ooni App!



Mit den Ooni Pizzaöfen kannst du zu Hause Pizzen in Restaurantqualität zubereiten und die Ooni-App ist der ultimative Begleiter beim Pizzabacken! Die App enthält einen praktischen Pizzateig-Rechner, leckere Rezepte, Tipps zur Fehlerbehebung und vieles mehr!

