



Bits & Bites of natural food
and adventurous travels

SAUERTEIGPIZZA MIT ARTISCHOCKEN, KAPERN UND SBRINZ

Zutaten für ein Blech

Pizzateig - Vorteig

- 6 Gramm Weizensauerteig
- 60 Gramm Weizenmehl, 550 - ich habe Manitobamehl verwendet
- 60 Gramm Wasser

1. alle Zutaten vermischen
2. ca. 12 Stunden bei ca. 24° C reifen lassen

Pizzateig - Hauptteig

- 126 Gramm Vorteig aus Weizensauerteig, wie oben beschrieben
- 180 Gramm Weizenmehl, 550 - ich habe Manitobamehl verwendet
- 110 Gramm Wasser
- 3 Gramm frische Hefe
- 1/2 Teelöffel Salz
- 9 Gramm Olivenöl

1. alle Zutaten ca. 10 Minuten mit der Maschine oder von Hand verkneten
2. 2 Stunden ruhen lassen - nach 40 und nach 80 Minuten je einmal falten
3. den Teig formen und anschliessend 20 Minuten ruhen lassen

Pizzabelag

- Tomatensugo zum Bestreichen
- 3 Artischocken
- eine Handvoll Kapern
- Sbrinz oder ein anderer Hartkäse zum Bestreuen
- Pfeffer frisch gemahlen

1. Artischocken wie [hier](#) beschrieben vorbereiten. Allerdings nicht in Streifen schneiden, sondern je nach Grösse vierteln oder achteln
2. Backofen auf 250° C vorheizen
3. das Tomatensugo auf dem ausgezogenen Pizzateig verteilen
4. mit Artischocken, Kapern und Sbrinz belegen
5. ca. 8 - 10 Minuten backen
6. Pfeffer aus der Pfeffermühle

