

**Zutaten:**

<b>350 g</b>	Mehl Typ "00"
<b>10g</b>	Salz
<b>20g</b>	Hefe
<b>0,2 L</b>	Wasser
<b>30 ml</b>	Olivenöl Extravergine

☛ Für 1 Ofen Blech  
4 Portionen - 475 Kcal pro Portion

☛ 20 min Zubereitung  
1 bis 2 Stunden Ruhezeit

**Zubereitung:**

Das Mehl in eine große Schüssel geben und mit dem Salz mischen. In der Mitte vom Mehl eine Vertiefung drücken. Die frische Hefe in lauwarmem Wasser unter Rühren auflösen. Diese anschließend in die Mulde gießen und unter das Mehl kneten. Sollte der Pizzateig zu fest sein, evtl. noch Wasser zufügen. Nach und nach das Olivenöl unter den Teig kneten, bis das Öl vollkommen aufgenommen wurde. Den Hefeteig so lange weiterkneten, bis er sich leicht von dem Schüsselrand löst. Den Teig von der Schüssel nehmen und auf einer Arbeitsfläche weitere 5 – 10 Minuten per Hand, bis er geschmeidig ist, weiterkneten.

Im nächsten Schritt den Teig in drei Teile teilen und mit einem Tuch bedecken und ca. 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen, bis der Teig doppelt so groß ist. Wenn dies der Fall ist den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und ausrollen. Den Teigfladen über den bemehlten Handrücken nach außen leicht ausziehen. Dabei den Rand etwas dicker lassen als die Mitte.

Nun die Pizza nach Belieben belegen und bei 250° ca. 13 - 15 Minuten backen.

Durch die Verwendung von frischer Hefe erhält die Pizza den typischen Geschmack. Wenn man Olivenöl zufügt wird der Teig besonders locker und saftig. Wer einen knusprigen Teig bevorzugt, sollte den Teig mit wenig Olivenöl zubereiten, möglichst dünn ausrollen und den Teig vor dem Backen mit etwas Olivenöl dünn bestreichen. Pizza möglichst kurz bei höchster Temperatur (250°) backen. Am besten bestreicht man den Pizzateig dünn mit einer selbstgekochten Tomatensauce und belegt die Pizza nach Wunsch mit echter Mozzarella, Ricottakäse, Parmaschinken, mit frischem Gemüse, Rucola, Meeresfrüchten oder Thunfisch.

Auch andere Beläge können ohne weiteres verwendet werden. Die Pizza backt man entweder in runden speziellen Pizzablechen oder rollt den Teig rechteckig aus und backt ihn auf dem Kuchenblech.

