Poolish Pizzateig (Teichners)



Quelle

Link zum Original Rezept

Zutaten

für "3" Pizzen a 250g

Menge	Zutat	Bemerkung
Poolish		
190g	Weizenmehl	Type 00
190g	klates Wasser	
0,5g	Hefe	
Hauptteig		
290g	Weizenmehl	Type00
145g	kaltes Wasser	
15g	Feines Meersalz	
2g	Frische Hefe	

Zubereitung

Schritt 1

Poolish Vorteig Herstellen:

1. Hefe In Wasser Auflößen
2. Mehl und Wasser hefe gemisch Verrühren
3. Mind. 8 Std abgedeckt stehen lassen am besten über nacht

Schritt 2

Haupttig herstellen:

1. Poolish + 50% der wasser menge+ hefe + mehl in eine schüssel und kneten starten
2. Wenn der teig das wasser gebunden hat stück für stück das restliche wasser ergänzen
3. Am schluss das meersalz beifügen
4. nach 12-15min dürfte der teig schön geschmeidig sein

5. Nun den Teig Dehnen und Fallten --> Teig Sollt nun nicht mehr kleebrig sein

Schritt 3

Hauptteig nun 15min in Stockgahre gehen Lassen

Schritt 4

Nun In Stücke Teilen und daraus Teigkugeln herstellen.

und auf spannung schleifen.

Schritt 5

Teiglinge Luftdicht verschlossen 4-6 Stunden Ruhen Lassen bei RaumTemperatur

---

Revision #2
Created 30 August 2025 07:49:32 by Andre
Updated 30 August 2025 08:02:06 by Andre