

# Polish 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	kaltetes Wasser	
15g	Feines Meersalz	
2g	Frische Hefe	

# Zubereitung

## Schritt 1

Poolish Vorteig Herstellen:

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

## Schritt 2

Hauptteig 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 klebrig 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