

Grundrezept Brödelsteig



Zutaten:

- 400g Mehl (550er)
- 100g Mehl (Vollkorn)
- 1 TL Salz
- 1 TL Zucker
- 250ml lauwarmes Wasser
- 1 Ei
- 1 Würfel Hefe (42g) (od. 14g Trockenhefe)
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Sonnenblumenöl

1. 500g Mehl und 1 TL Salz in einer Schüssel mischen. 1 TL Zucker und 250ml lauwarmes Wasser verrühren, 1 Würfel Hefe (oder Trockenhefe) darin auflösen, 10 Minuten ruhen lassen und nochmal sauber umrühren. Hefewasser und das Ei mit den Knethaken unter das Mehl arbeiten. 4 EL Olivenöl und 2 EL Sonnenblumenöl zugeben, alles zu einem glatten Teig verkneten. Teig mit den Händen auf bemehlter Arbeitsfläche nochmals kräftig durchkneten. Zu einer Kugel formen. Eventuell noch etwas Wasser zugeben, der Teig ist leicht klebrig, nicht zu trocken.
2. Zugedeckt in einer Schüssel ca. 3-4 Stunden gehen lassen (Gern mittags ansetzen und Abends zubereiten).
3. Den Teig ausrollen, mit Käse belegen (oder was man gerne haben möchte, bei Käse nur auf einen guten Gouda achten aus der Käsetheke), zusammenrollen und in kleine Brödels schneiden.
4. Bei 200 °C ca. 15-20 Minuten backen, je nach eigenem Geschmack.

Abrundungen (nicht gleichzeitig anwenden, wird sonst zu viel):

- Für scharf: 2 TL Harissa oder PiriPiri, einen TL Curry unterstreicht das noch.
- Für kräuterig: 2-3 TL Kräuter z.B. getrocknet erweitern den Geschmack

Abwandlung für einen Pizzateig:

1. Den Teig nach dem Anrühren 2-3 Stunden gehen lassen.
2. Den Teig auf einem Blech ca. 1-2 cm hoch ausrollen (je nach Geschmack). Den Teig noch einmal 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.
3. Jetzt nach Belieben belegen.
4. Bei 200 °C ca. 15 Minuten backen lassen. Die Dauer liegt ein wenig am Belag.

TIPP: Zwiebeln vorher anschwitzen. Knoblauch klappt am besten, wenn man über Nacht vorher in eine kleine Menge Olivenöl eine gehackte Knoblauchzehe einlegt und das Olivenöl leicht über die Pizza träufelt.