

Sommerpizza und Sommerbrot mit Tomate | Büffelmozzarella | Basilikum

Poolish – Vorteig

(Erklärung: Der Poolish oder Pouliche fördert die Dehn- und faltbarkeit des Hauptteigs, macht die Kruste schön knackig und gibt dem fertigen Brot bzw. Brötchen ein tolles Aroma.)

150 g Elsässer Brötchenmehl

150 g Wasser

60 g LM

(Erklärung: Lievito Madre ist eine italienische Mutterhefe. Ihr könnt die fertig in Pulverform kaufen, oder selbst herstellen)

Alle Zutaten für den Poolish verrühren, 2 Std. aufgehen lassen und dann über Nacht in den Kühlschrank zum Reifen.

Hauptteig

gereifter Poolish – Vorteig

200 g Elsässer Brötchenmehl

200 g Manitoba Mehl

300 ml Wasser

1,5 Teelöffel Salz

2 g Hefe

10 g Öl Olivenöl

Alle Mehle, Salz, Hefe und Öl mit 300 ml Wasser und dem Poolish homogen vermischen und 2 Std. ruhen lassen.

Stockgare

(Erklärung: Gärphase oder Reifephase des Teiges.) Nach 4 Stunden, nach 60 und 120 Minuten wird der Teig gedehnt und gefaltet.

Wenn sich der Teig mindestens verdoppelt hat (besser verdreifacht) dann auf die Arbeitsplatte geben. Mit Manitoba

Mehl aufarbeiten und ins Gärkörbchen geben.

Nach 2 Stunde

Stückgare

(Erklärung: die Stückgare bezeichnet die letzte Ruhe- und Reifephase vor dem Backen.) Hier ruht der Teig bei 4 Grad für 12 Stunden im Kühlschrank. Den Teig habe ich am Morgen in der Frühe aus dem Kühlschrank geholt. Einmal gedehnt und gefaltet und bis zum Mittag bei Raumtemperatur stehen gelassen.

Nach dieser Ruhezeit bis zum Mittag forme ich aus dem Teig etwas dickere Fladen und setze den Teig auf: [diese Pizzableche](#).

Die Zutaten mische ich nicht unter den Teig, sondern belege den Teig mit den eingelegten Tomaten, dem Büffelmozzarella und dem frischen Basilikum, Alternativ könnt ihr auch getrockneten Basilikum verwenden.

Gebacken wird das Sommerbrot bei 250 ° Grad Umluft für ca. 25 – 30 Minuten.





Noch warm haben wir dieses Brot bzw. Pizza gegessen, dazu gab es einen frischen Salat mit Gurken und Tomaten aus dem eigenen Garten und zum Dippen ein wirklich sehr gutes Olivenöl. Eines meiner sehr guten Olivenöle ist das [O-Med Selection Picual Olivenöl](#). Dieses Öl ist leicht fruchtig und schmeckt super!

Da Olivenöle für eine gesunde Ernährung überaus wichtig sind, habe ich mir vorgenommen, dieses Thema zu einem späteren Zeitpunkt in einem Blogartikel noch einmal aufzugreifen.

Weitere Variationen:

Oliven / Feta

Paranüsse / Feige

Peperoni / Gouda

Röstzwiebel / Ziegenkäse

Ziegenkäse / Honig – eine liebeliche Variante

Einkaufsquellen:

Hier gebe ich Euch Hinweise, wo ich meine Zutaten beziehe. Für mich spielt dabei die Qualität eine sehr große Rolle und hat bei mir die Priorität 1. Danach achte ich dann auch auf den Preis.

[Lievito Madre](#)

[Manitoba Mehl](#)

[Elsässer Brötchenmehl](#)

[Trockenhefe](#)

[Einfaches Bio-Olivenöl zum Backen](#)

[0-Med Selection Picual Olivenöl – zum Dippen](#)

Schaut mal auf meiner Homepage unter [Interessante-Links](#) nach, dort gibt es weitere tolle Infos! Unter der Rubrik Interessante Links findet Ihr immer wieder neue Link's. Diese Rubrik wird immer wieder von mir aktualisiert.

Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.

Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.

Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.

Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.

KatrinSchoefer@outlook.de oder weitere Informationen über meine [Homepage](#) erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch
Katrin

Meine Publikationen

28.07.2017

Aus meinem 5. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-6684-83743

[Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil](#)

[IV – Ein Blog-Tagebuch](#)

17.07.2017

Mein 5. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-6684-83736

[Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil IV – Ein Blog-Tagebuch](#)

31.01.2017

Aus meinem 4. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-6683-84316

[Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil III – Ein Blog-Tagebuch](#)

20.01.2017

Mein 4. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-6683-84316

[Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil III – Ein Blog-Tagebuch](#)

18.08.2016

Aus meinem 3. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-6682-63420

[Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch](#)

20.07.2016

Mein 3. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-3668-26341-3

[Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch](#)

18.03.2016

Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-668-16742-1

[Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch](#)

08.03.2016

Mein 2. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-668-16741-4

[Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch](#)

04.12.2015

Aus meinem 1. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-668-08752-1

[Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung](#)

16.11.2015

Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden!

ISBN: 978-3-668-08751-4

[Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung](#)

[Der Provider dieses Blogs](#)