



Alles in Butter

Der Genuss-Podcast mit
Carolin Courts und Uwe Schulz

Rezept zur Folge

„Tiefkühlpizza im Test“

Pizza zum Einfrieren (Grundrezept)

Wer auf die Schnelle was Herzhaftes, Gutes braucht, muss nichts Fertiges kaufen. Der Weg zur eigenen Tiefkühlpizza ist gar nicht so kompliziert und führt über Basis-Zutaten.

Zutaten für 4-8 Pizze (je nach Durchmesser)

- bis zu 580 g Weizenmehl, Type 405
- 2 TL Salz
- 1 TL Zucker
- 2 EL Olivenöl
- 325 ml warmes (nicht heißes) Wasser
- 1 Tütchen Trockenhefe
-
- **Zutaten für die Pizzasauce**
- 500 g passierte Tomaten
- 1 TL Salz
- 1 EL Zucker
- 1 EL granuliert Zwiebeln
- 1 EL granulierter Knoblauch
- 1 TL getrockneter Majoran
- 1 TL getrockneter Oregano
-
- **Außerdem**
- Mozzarella, gerieben
- Salami oder anderer Belag nach Wahl

„Alles in Butter“ vom 22.08.2026
Rezept: Carolin Courts
Redaktion: Chris Hulin

Zubereitung

- Wasser, Zucker und Hefe in der Schüssel der Küchenmaschine verrühren. Kurz warten, bis sich etwas Schaum bildet.
- Salz und Öl einrühren, dann das Mehl portionsweise einarbeiten (Knethaken). Nur so viel, bis ein kompakter, nicht mehr klebender Teig entstanden ist.
- Eine große Auflaufform leicht ölen.
- Den Teig zu 4 – 8 Bällchen formen (je nach gewünschter Größe der Pizze) und im Öl wenden. Frischhaltefolie über die Form spannen und Teiglinge ca. 1 Stunde gehen lassen.
- 15- 20 Minuten vor Ende der Gehzeit den Ofen vorheizen: 220 °C.
- In der Zwischenzeit schon mal die Sauce vorbereiten: Einfach alle Zutaten in einer Schüssel mit dem Schneebesen gut verrühren.
- Böden machen: Die Teiglinge nacheinander aus der Form nehmen. (Nicht nochmal kneten!!) Jedes Bällchen so gut wie möglich in eine runde Form arbeiten, den Rand etwas dicker lassen als die Mitte.
- Auf dem nackten Backblech (kein Papier) so viele Böden, wie nebeneinander drauf passen, backen: für nur 5 Minuten (die Böden bleiben sehr hell, gehen aber etwas auf).
- Die ausgekühlten Böden einzeln mit Sauce bestreichen und nach Belieben belegen. (Margherita ist z.B. Boden plus Sauce plus Mozzarella.)
- Jede Pizza einzeln in einen ausreichend großen Gefrierbeutel geben, Luft rausstreichen und Beutel zuschweißen oder anders gut verschließen. So einfrieren (ruhig als Stapel).
- Am Backtag den Ofen auf 220 °C vorheizen. Pizza ca. 8 – 10 Minuten backen.