

Kochen mit Martina und Moritz vom 16.05.2026

Redaktion: Iris Möller-Grätz

## Pizza selbst gemacht – im Grill, im Ofen oder auf dem Backstein

Pizza – Verschiedene Zubereitungsarten	2
Grundrezept für Pizzateig	4
Der Pizzabelag	5
Pizzaiola	7
Tipps für die Pizza-Herstellung	9

URL: <https://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/pizza-selbstgemacht-100.html>

## Pizza selbst gemacht – im Grill, im Ofen oder auf dem Backstein

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Knusprig, saftig, würzig – da kann niemand widerstehen. Pizza liebt jeder – und wenn sie frisch gemacht ist, erst recht. Viele Menschen kennen Pizza jedoch nur als Fertigplatte aus der Tiefkühltruhe oder vom Lieferservice aus dem Pappkarton. Die WDR-Fernsehköche Martina und Moritz schwören aber: Nichts geht über selbst gemacht! Mit einem richtigen Pizzateig, der die nötige Zeit zum Gehen hat, mit einer schmackhaften Pizzaiola (Grundsoße) und den unterschiedlichsten Belägen. Und dann frisch aus dem Ofen, vom Backstein, vom Grill – oder sogar aus der Pfanne. Wie das Pizzabacken geht, das zeigen die beiden Kultköche Martina und Moritz in dieser Sendung.



## Pizza – Verschiedene Zubereitungsarten

### Pizza aus dem Backofen

Pizzabacken – das geht auch in einem ganz normalen Haushaltsbackofen. Aber: Wenn man ihn fürs Pizzabacken nutzen will, muss man ihn gründlich vorheizen – das ist nicht gerade energiebewusst und sparsam, aber in diesem Fall unerlässlich. Und: Damit diese Hitze richtig genutzt werden kann, braucht man außerdem einen Pizza- oder Backstein.



Einen solchen auf die Ofengröße zugeschnittenen Schamottestein, mit dem sonst Öfen ausgekleidet werden, damit sie die Hitze gut aufnehmen und speichern, kann man fix und fertig in Ofengröße im Baumarkt bekommen, beim Ofensetzer bestellen oder übers Internet beziehen.

Wenn man diesen direkt auf den Ofenboden legt, dann hat er nach einer Stunde so viel Hitze aufgenommen, dass eine Pizza in zwei bis vier Minuten fertig ist: an den Rändern kross gebräunt, der Boden knusprig und der Belag brodelnd. Wichtig: Wenn der Ofenboden glatt ist, also nicht durch Rippen oder Rillen strukturiert, in denen Luft zirkulieren kann, unbedingt einen Rost unterlegen.

Man kann statt Schamotte auch Granit nehmen, Marmor allerdings übersteht die Hitze nicht. Manche Backöfen liefern einen solchen Backstein als praktisches Extrazubehör. Er liegt auf einem Rost über einer Heizschlange, für die im Ofen eigens eine Steckdose angebracht ist. Das ist tatsächlich ein höchst brauchbarer und pflegeleichter Ersatz für den originalen Steinbackofen.

Achten Sie aber darauf, dass der Stein nicht glasiert ist, wie ihn manche Hersteller anbieten. Der Stein mag dann zwar leichter zu reinigen sein – die Glasur beeinträchtigt aber die Fähigkeit Hitze zu speichern. Damit der poröse Stein sich später trotzdem leichter reinigen lässt, belegen Sie ihn besser mit Backpapier. Man kann aber durchaus auch mit den Backspuren, die danach auf dem Stein bleiben, leben.

### Pizza vom Grill

Klingt vielleicht ein wenig ausgefallen, aber es klappt perfekt. Man bettet den Backstein einfach über die Glut auf den Rost. Auch hier muss der Stein natürlich zunächst aufgeheizt werden. Wer keinen Kugelgrill hat, den man verschließen kann, braucht eine Abdeckhaube, die man über alles stülpt, damit die Pizza auch von oben Hitze kriegt. Das kann der gewölbte Deckel vom Wok sein oder aber auch der Wok selbst, der aus Eisenblech ja ideal dafür ist, weil er die Hitze gut speichert.

## Pizza aus der Pfanne

Sogar das funktioniert: ob auf dem Grill oder auf dem Herd. Aus Gusseisen oder Eisenblech, natürlich keine beschichtete Pfanne, die so viel Hitze nicht verträgt. Ideal ist eine metallene Grillplatte, die keinen störenden Griff hat, der womöglich hinderlich ist, weil er nicht unter die Haube passt.

Griddle oder Pfanne allerdings verlangen ein wenig mehr Aufmerksamkeit. Sie können leicht zu heiß werden, sodass der Teig an der Unterseite schwarz verbrennt – hier muss man sehr achtgeben und die Glut darunter eventuell wegnehmen oder den Rost höher setzen, wenn die Platte genügend Hitze gespeichert hat. Und wenn man die richtige Temperatur erst mal ausgetüfelt hat, dann geht es so schnell wie's Brezelbacken.

## Grundrezept für Pizzateig

Es ist ein ganz einfacher Hefe- oder Brotteig, den man am besten die Küchenmaschine rühren und kneten lässt. Die hat nicht nur mehr Ausdauer, sondern auch mehr Kraft. Als Zutaten braucht man nicht mehr als Hefe, Wasser, Salz, Öl und ein gutes Mehl.

"Welches Mehl ist gut?", werden Sie fragen.

Keins aus dem Sonderangebot, sondern ein Weizenmehl, das besonders proteinhaltig,

also reich an Eiweiß ist, deshalb über mehr Inhaltsstoffe verfügt, nährstoffreicher und daher auch ein wenig teurer ist. Es sollte nicht so fein ausgemahlen sein wie Type 405, die wir zum Kuchenbacken verwenden, sondern darf ruhig mehr Schalenbestandteile haben, wie etwa Mehl der Type 550. Man könnte auch Mehl der Type 1050 untermischen – also mit noch mehr Schalenbestandteilen, ist dann noch herzhafter und kräftiger –, etwa ein Drittel, um den Teig noch herzhafter zu machen.



**Hefe:** Frische Hefe ist der Trockenhefe immer überlegen. Sie liefert mehr Geschmack und sorgt für sicheres Aufgehen. Und trotzdem genügt weniger als die halbe Menge, die sonst empfohlen wird.

### Zutaten für 6 bis 8 Personen:

- 1 kg Weizenmehl (Type 550 oder eine Mischung aus einem Drittel 1050 und zwei Dritteln 405)
- 20 g Hefe (1/2 Würfel)
- ca. 750 ml lauwarmes Wasser
- 1 gehäufte TL Salz
- 2-3 EL Olivenöl

### Zubereitung:

- Das Mehl in die Rührschüssel der Küchenmaschine füllen. Die Hefe zerbröckeln und in einer Tasse lauwarmen Wassers auflösen. Die Maschine einschalten und langsam die Flüssigkeit hinzuließen lassen. Danach so viel wie nötig vom restlichen Wasser hinzugeben, sodass ein weicher Teig entsteht.
- Dann natürlich auch Salz und Öl zufügen. Am besten Olivenöl, das gibt nochmal mehr Geschmack. Die Maschine zuerst auf langsamer Stufe etwa fünf Minuten arbeiten lassen, bis sich der Teig glatt vom Schüsselrand löst. Danach aber noch mindestens weitere drei Minuten kneten lassen.
- Nun mit bemehlten Händen aus der Rührschüssel heben und in eine mit Mehl ausgestäubte Schüssel geben. Am Ende eventuell nochmal mit ein wenig Mehl bestäuben und dann mit einem feuchten Tuch zugedeckt an einem warmen Ort zwei Stunden gehen lassen.

## Der Pizzabelag

Man kann ja grundsätzlich alles auf die Pizza legen, was sich in der Küche findet und gut schmeckt. Grundlage ist immer die Pizzaiola, die Pizzasauce. Die macht ja schließlich die Pizza erst zu einer solchen: Der Pizzabäcker (Pizzaiolo) ist ohne die Grundsaucen, die seinen Namen trägt, aufgeschmissen. Eine Pizza ohne Tomatensauce und Belag ist eine Focaccia.



Häufig nimmt man statt Pizzaiola einfach passierte Tomaten aus dem Glas oder der Dose. Besser ist jedoch, eine würzige Sauce zu kochen. Entweder in der Saison, wenn Tomaten im Überfluss zu haben sind, aus frischen Früchten oder aus Dosentomaten, die auch im Winter Sommergeschmack bieten.

Dann kann man den Vorrat für ein ganzes Jahr in Portionsgläsern einwecken.

**Und dann braucht man nur noch eine Vielzahl der verschiedensten fertigen Zutaten, die auf einer Pizza schmecken:**

- frische Tomaten (gehackt, in Scheiben, zerdrückt)
- Oliven, schwarze, grüne, gefüllt, entsteint
- gekochter und roher Schinken, in dünnen Scheiben
- Salami oder andere luftgetrocknete Wurst, in dünnen Scheiben
- Mozzarella (unbedingt aus Büffelmilch, aus Kuhmilch schmeckt dieser einfach nicht so lecker und hat geschmolzen keine schöne Konsistenz) und/oder auch andere Käsesorten wie Schnittkäse oder Bergkäse jeder Art, in Scheiben, Streifen oder grob geraffelt. Auch würzige Weichkäse, wie etwa Gorgonzola, schmecken wunderbar.
- Thunfisch, in Olivenöl eingelegt
- Sardellen/Anchovis (die besten Qualitäten sind übrigens ebenfalls in Olivenöl eingelegt)
- grüne, gelbe oder rote Paprika, in Würfel oder Streifen
- Auberginen, vorher in etwas Olivenöl andünsten, sonst würden die Stücke in der Kürze der Backzeit nicht so schnell gar werden
- Artischocken, sehr lecker und knackig sind junge, rohe Artischocken in dünne Scheiben geschnitten oder gehobelt. Immer auch mit Zitronensaft beträufeln, sonst laufen sie dunkel an.
- Champignons, in dünne Scheiben geschnitten oder gehobelt
- Chili, mild oder scharf, immer entkernt, in Streifen oder gehackt
- Zucchini, in Scheibchen gehobelt oder in zentimeterkleine Würfel geschnitten
- Zwiebeln, in feine Ringe geschnitten oder einfach gehackt
- Knoblauch, in Scheibchen gehobelt oder gehackt, immer mit Olivenöl bedeckt, damit er nicht oxydiert und unangenehm bitter schmeckt.

- Kräuter (Basilikum, Petersilie, Rucola), immer erst zum Schluss zerpflückt oder grob gehackt über die Pizza streuen, damit sie nicht in der Ofenhitze verbrennen, oder sie mit Zucchinischeiben bedecken, unter Wurst, Schinkenflecken oder Käse verstecken und so vor zu viel Hitze schützen.
- ... und was immer Ihnen noch einfällt, da ist Ihrer Phantasie keine Grenze gesetzt!

## Pizzaiola

Die Pizzaiola ist ja im Prinzip nichts anderes als der Tomatensugo, mit dem man auch Pasta anmachen kann. Lässt sich wunderbar auf Vorrat kochen, einfrieren oder, besser noch, in Schraubgläsern einwecken; dann ist die Sauce stets zur Hand.



### Zutaten für zweimal Pizzabacken oder 4 Gläser à 200 g Inhalt:

- 2 Zwiebeln
- 4-6 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 1 große Dose Pelati (geschälte Tomaten) oder 2 kg frische Tomaten
- 2 EL Tomatenkonzentrat oder eine Handvoll getrocknete Tomaten (oder Tomatenkonzentrat aus getrockneten Tomaten)
- Salz
- Pfeffer
- 1 gehäufte EL getrockneter Oregano
- Petersilie und/oder Basilikum
- 1 Chili (nach Belieben)
- 1/4 l Rot- oder Weißwein (nach Belieben)

### Zubereitung:

- Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln und in einer tiefen Pfanne oder in einem breiten Topf (damit viel Flüssigkeit rasch verkochen kann) weich dünsten.
- Die Tomaten zufügen, Pelati am besten noch in der Dose mit einer Schere kreuz und quer zerschneiden, oder Sie nehmen bereits gestückelte Tomaten aus der Dose. Frische Tomaten zuvor häuten, dann muss man die Sauce am Ende nicht durch eine Gemüsemühle passieren.
- Tomatenkonzentrat oder fein gehackte getrocknete Tomaten zufügen, eventuell auch nach Gusto für den Geschmack noch ein Glas Wein, ist aber kein Muss. Salzen, pfeffern und mit Oregano würzen. Die frischen Kräuter nur grob hacken, gleich einrühren und alles auf kleiner Hitze leise köcheln, bis eine konzentrierte, aromatische, tomatenduftende Sauce entstanden ist. Während des Kochens immer mal wieder umrühren, damit nichts ansetzt, und eventuell mit einem Schuss Wasser loskochen.
- Die Pizzaiola sollte schön dick sein, sich aber gut verstreichen lassen und aromatisch duften.

**Tipp:** Gleich eine doppelte Menge davon kochen, in Schraubgläser füllen und sterilisieren, im Dampfgarer bei 100 Grad ca. 30 bis 45 Minuten (nach Größe der Gläser). Oder im normalen Backofen in der mit Wasser gefüllten Fettpfanne bei 150 Grad 45 bis 60 Minuten. Es lässt

sich überprüfen, ob der Inhalt steril geworden ist: Dann steigen im Inneren Bläschen empor. In beiden Fällen im Ofen auskühlen lassen, dann hält sich die Sauce auch bei Zimmertemperatur monate-, sogar jahrelang.

## Tipps für die Pizza-Herstellung

Nudelholz, Schieber, Pizzaschneider – ein paar Utensilien machen das Pizzabacken leichter. Um die fertig belegte Pizza heil auf den Backstein im Ofen zu befördern, braucht man einen Schieber. Den gibt es als Pizzazubehör aus Holz oder Metall im Baumarkt, im Internet, in Hobbyläden oder in italienischen Supermärkten. Er sollte so groß sein, dass die Pizza, die darauf passt, auch im Ofen Platz findet.



Beim Ausrollen darauf achten, dass der Teigfladen dieser Größe entspricht. Ihn möglichst rund formen, gleichmäßig und vor allem nicht zu dick, nur so wird der Boden schön knusprig. Ganz wichtig außerdem: Die Arbeitsfläche stets gleichmäßig bemehlen, damit der Teig nicht darauf kleben bleibt. Sonst kann man sie nicht mehr unbeschadet davon lösen.

Praktisch: Den ausgerollten Teigfladen auf den gut bemehlten Schieber betten und dort belegen – es erfordert nämlich durchaus ein wenig Geschick, ihn auf den Schieber zu befördern. Falls es aber trotzdem mal nicht perfekt klappt, macht man aus der Not eine Tugend: Den Belag auf einer Hälfte zusammenschieben, die leere Teighälfte darüberklappen und rundum gut zusammendrücken. Die Italiener haben einen Namen dafür: "Calzone".

### Der Pizzabelag

Womit man die Pizza belegt ist Geschmackssache. Zuerst kommt jedenfalls in die Mitte ein dicker Klecks Pizzaiola, die man am besten mit dem Löffelrücken gleichmäßig verstreicht. Rundum einen Zentimeter frei lassen, dort steigt der Teig beim Backen hoch und bildet einen hübschen knusprigen Rand, der verhindert, dass der übrige Belag herabfließt. Die Sauce bitte dünn verteilen, sonst bleibt der Teig sitzen und wird statt knusprig, nur matschig.

Dann darf jeder auf dem Teigboden verteilen, was ihm am besten schmeckt. Immer darauf achten, dass die Fläche gleichmäßig belegt ist, damit nachher die Pizza nicht nur schön aussieht, sondern auch mit jedem Bissen ausreichend Vielfalt bietet.

Am Ende wird der Belag noch gewürzt, mit Salz und Pfeffer, unbedingt auch mit Oregano, dem typischen Pizzagewürz, das man zwischen den Fingerspitzen zerreibt. Und dann nicht vergessen: einen Kringel Olivenöl obenauf. Der dient nicht nur als Gewürz, sondern hält den Belag schön saftig und verstärkt die Oberhitze, so kriegt die Pizza von oben noch einen zusätzlichen Hitzeschub.

**Tip:** Auch den Holzschieber muss man immer wieder gut bemehlen. Dann damit unter den belegten Teigfladen fahren, mit Schwung von der Arbeitsfläche heben und wieder mit Schwung auf die Steinplatte im Backofen schubsen. Ofentür zu! Wenn der Stein richtig vorgeheizt ist, kann man schon nach ein, zwei, spätestens nach vier Minuten die knusprige Pizza

herausholen. In Stücke radeln und sofort verspeisen, denn so, direkt aus dem Ofen, schmeckt sie am besten. Deshalb kriegt nicht jeder seine eigene Pizza, jede wird mit dem Pizzaschneider in Portionen geteilt und unverzüglich verspeist. Während bereits die nächste in Arbeit ist.

## Das Handwerkszeug des Pizzabäckers

Ein paar Dinge sollte man tatsächlich besorgen, damit das Pizzabacken ordentlich vonstattengeht:

- Ein **Nudelholz** findet sich ja sicher in jeder Küche. Ohne geht nichts, denn der Teigfladen muss wirklich gleichmäßig dünn sein. Notfalls kann man eine Bordeauxweinflasche mit Backpapier umwickeln und damit den Teig ausrollen. Fortgeschrittene können ja mal üben, ob sie wie ein neapolitanischer Pizzaiolo den Teig in der Luft zum dünnen Fladen wirbeln können.
- Der **Teigschieber** ist meist aus Holz, gibt es auch aus Metall, oft teflonbeschichtet. Auf der dem Griff gegenüberliegenden Seite abgeflacht, damit man damit bequem unter den Teigfladen fahren und die noch angebackene Pizza vom Arbeitsbrett heben kann. Zum Herausholen aus dem Holzofen oder von der heißen Grillplatte braucht man noch einen Schieber aus Metall, der es nicht übel nimmt, wenn man damit die Pizza von der mehrere hundert Grad heißen Schamottfläche heben will.
- Der **Pizzaschneider** sieht aus wie ein überdimensioniertes Teigrädchen. Man nimmt den Griff des Geräts senkrecht in die Faust, so lässt sich am besten damit akkurat schneiden.

**Getränke:** Pizzabacken macht Durst. Natürlich steht Wasser bereit, besonders erfrischend mit reichlich Eiswürfeln. Witzig für Auge und Geschmack: Basilikum-, Minze- oder Rosenblätter im Krug. Auch Obstsäfte sollte man am besten mit Wasser vermischen, dann stillen sie besser den Durst. Im Übrigen passt zur Pizza alles, was erfrischt: Bier, Pils, Cidre, natürlich auch ein leichter Wein – weiß und/oder rot, zum Beispiel ein Insolia aus Sizilien oder ein junger Chianti aus der Toskana.