



# Teig ohne Maschine leicht herstellen

Kneten von Hand vs No-Knead-Teig (d.h. „Teig ohne Kneten“)

Haben Sie keine Rührmaschine? Kein Problem, dieser Artikel erklärt, wie einfach Sie per Hand einen perfekten Teig hinbekommen.



Der Mensch hat den Brotteig jahrhundertlang von Hand geknetet, weil er keine Küchenmaschine hatte. Hier zeigen wir Ihnen zwei einfache Methoden, um ein kleines Backwunder zu schaffen!

Einen feinen Teig bekommt man mit einfachen Handgriffen oder mit der No-Knead-Methode, d.h. ohne Kneten, hin, falls Sie ein bisschen faul sein sollten

## *Was ist die No-Knead-Methode*

Bei der No-Knead-Methode wird der Teig nicht minutenlang in der Küchenmaschine oder von Hand geknetet.

Es ist ausreichend die Zutaten zu vermengen, dann stehen zu lassen und anschließend den Teig mehrmals zu falten (übereinanderschlagen). Das Kneten dient ja dazu, dass sich das Klebergerüst bilden kann und sich Glutenstränge entwickeln. Dies ist wichtig für die nötige Teigstabilität und das Teigvolumen. Bei der No-Knead-Methode passiert dies durch die Falten und die lange Gehzeit. Während der Teig ruht, bilden sich ganz von alleine die Glutenstränge.

### **Unterschiede zwischen dem von Hand gekneteten Teig und dem No-Knead-Teig**

- Der von Hand geknetete Teig wird in weniger Schritte als der No-Knead-Teig hergestellt
- Bei der No-Knead-Methode muss der Teig nicht aufwendig geknetet werden.
- Der von Hand geknetete Teig ist wahrscheinlich einfacher für die Amateure.





# Kneten von Hand

## ZUTATEN für 7/8 Pizzen je 250 g

Gesamte Zeit: 16/20 Stunden

- 1 kg Mehl Typ 00
- 600 ml Wasser
- 4 g Hefe
- 20 g Salz
- 20 ml natives Olivenöl extra

## ZUBEREITUNG

1. Geben Sie das Mehl in eine Schüssel. Sie können auch ein Nudelbrett verwenden aber die Schüssel ist praktischer! ?



2. Lösen Sie die Hefe in 550 ml Wasser und das Salz in die restliche 50 ml auf.
3. Gießen Sie die aufgelöste Hefe langsam zu dem Mehl und kneten Sie von Hand bis alles gut gemischt ist.



4. Jetzt können Sie auch das aufgelöste Salz dazugeben und weiter kneten.



5. Fügen Sie das Öl hinzu und kneten Sie weiter, bis es komplett vom Teig absorbiert wird.



6. Geben Sie dann den Teig auf das Nudelbrett.





7. Lassen Sie den Teig 12-16 Stunden ruhen, anschließend formen Sie den Teig zu Kugeln je etwa 250 g und lassen Sie sie noch 4 Stunden stehen.



Tipps für die Handbewegungen beim Kneten:

- In der Schüssel müssen Sie den Teig mit der Händen abwechselnd von unten nach oben kneten und kräftig nach innen drücken.

- Auf dem Nudelbrett müssen Sie den Teig von oben nach unten kneten und nach vorne drücken.

---

# No-Knead-Teig

## ZUTATEN für die Pizza vom Blech

Gesamte Zeit: 20/24 Stunden

- 1 kg Mehl Typ 00
- 750 ml Wasser
- 4 g Hefe
- 20 g Salz
- 20 ml natives Olivenöl extra

## ZUBEREITUNG

1. Gießen Sie das Wasser in eine Plastikschiessel (am besten mit Decke) und lösen Sie die Hefe darin auf
2. Geben Sie das Mehl dazu und mischen Sie mit einer Gabel
3. Hinterher fügen Sie das Salz hinzu
4. Geben Sie auch das Öl hinzu und mischen Sie weiter mit der Gabel





5. Lassen Sie den Teig eine halbe Stunde in der verschlossenen Schüssel ruhen und anschließend falten Sie den Teig mehrmals.



6. Geben Sie dann den Teig auf den Tisch, schlagen Sie ihn zweimal übereinander und dann das restliche Drittel in der anderen Richtung darüber. Falten Sie nochmals wie zuvor. Anschließend geben Sie den Teig in die Schüssel hinein, verschließen Sie sie und lassen Sie den Teig noch eine halbe Stunde gehen.



7. Nehmen Sie den Teig aus der Schüssel und falten Sie ihn nochmals wie unter Punkt 6 beschrieben.



8. Falten Sie den Teig weiter (noch 2-3 Mal) wie zuvor, bis der Teig glatt ist und nicht mehr klebt. Lassen Sie den Teig über Nacht im Kühlschrank gut verschlossen ruhen.



9. Nach ca. 12 Stunden teilen Sie den Teig in zwei Stücke, falten Sie beide Stücke und dann lassen Sie sie in zwei rechteckige Behälter mit hohen Rändern und Decke bei Raumtemperatur gehen.
10. Fetten Sie zwei Backbleche mit Öl ein, legen Sie den Teig darauf, streichen Sie ihn glatt und schließlich schieben Sie die zwei Bleche in den Ofen.



#### Tipps:

- Punkt 10: Sie können den Teig auch auf einem Nudelbrett ausrollen und danach ihn auf ein Backblech legen.
- Die Falten dient dazu, dass das Aufgehen des Teiges beginnt und sich das Klebergerüst bilden kann

- Der Teig ist sehr hydratiert daher befeuchten Sie ihre Hände mit Wasser, um den Teig zu kneten
- Sie können auch das Nudelbrett mit etwas Mehl bestäuben, damit der Teig nicht daran kleben bleibt. Aber verwenden Sie nicht zu viel Mehl, weil es das Gleichgewicht der anderen Zutaten stören könnte.

