



### **Muss ich meinen Backofen vorheizen? – Energie-Spartipps fürs Backen von Pizza und Kuchen**

**Bielefeld, Oktober 2022 – Für Dr. Oetker ist Backen der Grundstein unserer Firmengründung und seit mehr als 130 Jahren Unternehmensgeschichte unsere Kernkompetenz. Gebackene wurde immer – in guten wie in weniger guten Zeiten. Seit jeher versprechen wir mit unserer Gelinggarantie perfekte Backergebnisse. Zuverlässige Zubereitungsanleitungen mit konkreten Zeitangaben und inklusive Aufheizphase sind hierfür die Grundlage. Durch die aktuelle Energiekrise sind die Menschen mehr denn je zu einem bewussten Umgang mit Energie aufgefordert. Viele Konsumentinnen und Konsumenten haben den Wunsch Energie einzusparen. Wir von Dr. Oetker haben uns daher intensiv mit dem Thema „Backofen vorheizen“ beschäftigt. Das Ergebnis sind nützliche Tipps, wie beim Backen unserer Pizzen und Backmischungen sowie bei der Zubereitung unserer Back-Rezepte Energie eingespart werden kann.**

#### **Die perfekte Pizza auch ohne Vorheizen**

Wir wissen, dass unsere Konsumentinnen und Konsumenten, die ihre Öfen gut kennen oder die unsere Produkte regelmäßig verzehren, mitunter auf das Vorheizen ihrer Backöfen verzichten. Dies ist auch bei unseren Pizzen, Backmischungen und Back-Rezepten möglich. Der Backprozess verlängert sich in der Regel etwas, fällt aber weniger ins Gewicht als die wegfallende Aufheizphase. So kann Zeit und folglich Energie eingespart werden. Aber: Da der Temperaturverlauf von der regulären Zubereitungsanleitung abweicht, muss das Backergebnis häufiger überprüft und (häufiger) eine Garprobe durchgeführt werden.

Wer auf das Vorheizen verzichtet, muss die Pizza – je nach Sorte – zwischen einer und zehn Minuten länger im Ofen lassen als üblich. Dafür entfällt die Aufheizzeit, die in der Regel länger ausfällt. Konsumentinnen und Konsumenten sollten daher öfter in den Ofen schauen: Sobald die Pizza am Rand gebräunt und der Käse zerlaufen ist, ist die Pizza verzehrbereit. Das Backen



unserer Tiefkühlpizzen ohne Vorheizen funktioniert also grundsätzlich gut. Doch es gibt je nach Sortiment Unterschiede:

- Unsere **Ristorante** und **Tradizionale** Pizzen sowie die Produkte der Reihen **La Mia Pinsa**, **Intermezzo** und **Bistro Baguette** können bedenkenlos ohne Vorheizen zubereitet werden.
- Die **La Mia Grande** Pizzen gelingen ebenfalls ohne Vorheizen. Sie sollten zuvor entsprechend der Zubereitungsanleitung auf der Verpackung antauen.
- Unsere Pizzen des Sortiments **Die Ofenfrische** sollten nicht ohne Vorheizen zubereitet werden, da es sich hierbei um Pizzen aus Rohteig handelt.

### **Energiesparen ist auch beim Kuchen backen möglich**

Bei unseren Backmischungen und Back-Rezepten ist das Vorheizen des Backofens ebenfalls kein Muss. Es kann beim Backergebnis jedoch zu geringen Unterschieden kommen: Das Gebäck könnte etwas kompakter oder heller sein. Auch leichte Wölbungen sind möglich. Wer sich an diesen kleineren Unterschieden nicht stört, kann durch das Weglassen der Aufheizzeit durchaus Energie einsparen. Lediglich die Backzeit verlängert sich ein wenig und das Backergebnis muss häufiger überprüft werden. Hierfür eignet sich zum Beispiel die Garprobe mit einem Holzstab. Diesen steckt man in die Mitte des Kuchens und zieht ihn anschließend wieder heraus. Bleibt kein Teig haften, ist der Kuchen durchgebacken und damit fertig.

### **Unsere generelle Empfehlung „vorzuheizen“ hat Gründe**

Für unsere Produkte – egal, ob Tiefkühlpizza oder Backmischung – sowie von unser Dr. Oetker Versuchsküche kreierte Back-Rezepte empfehlen wir vor dem eigentlichen Backprozess, den Backofen zunächst auf die richtige Temperatur vorzuheizen. Wir versprechen mit unserer Gelinggarantie, dass Konsumentinnen und Konsumenten ein perfektes Backergebnis erzielen, sofern die Zubereitungsanleitung eingehalten wird. Das macht die Verwendung von Dr. Oetker Produkten besonders praktisch und unkompliziert. Um die Gelinggarantie zu gewährleisten, wird jedes einzelne Dr. Oetker Produkt und jedes einzelne Rezept von der Dr. Oetker Versuchsküche vielfach unter haushaltsüblichen Bedingungen getestet. Dies geschieht zum Beispiel in verschiedenen Öfen, von denen in der Dr. Oetker Versuchsküche rund 50 unterschiedliche Modelle zur Verfügung stehen. Hierin werden unsere Pizzen, Backmischungen und Back-Rezepte bei unterschiedlichen Beheizungsarten wie Heißluft und Ober-/Unterhitze oder unterschiedlichen Einschubhöhen im Ofen aufgebacken. Wichtig ist auch, ob als Unterlage besser ein Rost oder ein Backblech verwendet wird. Nach Abschluss dieser Tests – der sogenannten Reihenversuche – wird eine Zubereitungsanleitung erstellt, die auf der Verpackung abgedruckt wird und das Gelingen garantiert. Aufgrund dieser Reihenversuche wissen wir, dass es von Backofen zu Backofen unterschiedlich lange dauern kann, bis die gewünschte Back- bzw. Aufbacktemperatur erreicht wird. Zuverlässige Zubereitungsanleitungen mit konkreten Zeitangaben sind daher nur inklusive der Aufheizphase möglich. Folglich empfehlen wir auf unseren Produktverpackungen und bei unseren Rezepten das Vorheizen des Ofens, damit die Zubereitung unserer Produkte auch garantiert gelingt und unsere Konsumentinnen und Konsumenten die besten Backergebnisse erhalten.

### Fazit: Energie sparen ist möglich

Ob eine Pizza, eine Backmischung oder ein Back-Rezept mit oder ohne Vorheizen zubereitet wird, bleibt natürlich jedem selbst überlassen. Wer sich nicht an kleineren Abweichungen stört und dazu bereit ist, häufiger einen Blick in den Ofen zu werfen und je nach Produkt eine Garprobe zu machen, kann auf das Vorheizen verzichten und Energie sparen.



„Ob eine Pizza oder ein Kuchen mit oder ohne Vorheizen zubereitet wird, bleibt natürlich jedem selbst überlassen. Wer sich nicht an kleineren Abweichungen stört und dazu bereit ist, häufiger einen Blick in den Ofen zu werfen und je nach Produkt eine Garprobe zu machen, kann auf das Vorheizen verzichten und Energie sparen.“

Jens Behrend, Konditormeister und Projektbearbeiter Backen in der Dr. Oetker Versuchsküche

Lesen Sie auch das **Expertengespräch mit der Dr. Oetker Versuchsküche zum Thema Vorheizen:**  
[www.oetker.com/de/stories/vorheizen](http://www.oetker.com/de/stories/vorheizen)

Fotohinweis:

© Dr. August Oetker Nahrungsmittel KG (exklusive Rechte), Oktober 2022

Nutzung: Abdruck bis April 2023 zur Illustration der redaktionellen Berichterstattung. Nur im Zusammenhang mit Informationen zu Produkten und Marken von Dr. Oetker und dem Unternehmen Dr. Oetker zu verwenden.

Abdruck honorarfrei, Belegexemplar/Online-Link erbeten

PR-Kontakt:

**Dr. Oetker Deutschland**  
**Brand and Product Communication**

Matthias Hanigk  
Communication Business Partner  
and Media Spokesperson Pizza  
and Dr. Oetker Professional  
Fon: 05 21 / 155 – 29 98  
[matthias.hanigk@oetker.com](mailto:matthias.hanigk@oetker.com)

 [LinkedIn](#)

Hannah Strüver

Jana Nörenberg  
Communication Business Partner  
and Media Spokesperson Cake,  
Versuchsküche, Back-Club und Online-Shop  
Fon: 05 21 / 155 – 42 16  
[jana.noerenberg@oetker.com](mailto:jana.noerenberg@oetker.com)

 [LinkedIn](#)  [XING](#)



Executive Manager and Media  
Spokesperson Brand and Product Communication  
Fon: 05 21 / 155 – 30 44  
[hannah.struever@oetker.com](mailto:hannah.struever@oetker.com)

