



# Italienische Pinsa mit selbstgemachtem Teig



## Zutaten

### Für den Teig:

5 g	Trockenhefe
20 g	Olivenöl
3 TL	Sonnenblumenöl
700 g	Wasser
52 g	Sojamehl
870 g	Weizenmehl Typ 00
87 g	weißes Reismehl
50 g	kalt Wasser
20 g	Salz

### Für den Belag:

80 g	Parmesan
100 g	Parmaschinken
	Olivenöl
125 g	Mozzarella
1 Handvoll	Basilikum

### Für die Tomatensoße:

2 - 3 Zweige	Oregano
1 Dose	Tomaten
2 TL	Tomatenmark
1 EL	Öl
1	kleine Zwiebel
1	Knoblauchzehe
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

### Sonstiges:

1	Gärbox (optional)
500 g	Reismehl (für das Formen des Teiges)

## Rezeptinfo

### Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 1,5 Std. + 27 Std. Ruhezeit + 15 Min. Backzeit

pro Portion: 5280 kJ, 1262 kcal, 185 g Kohlenhydrate, 48 g Eiweiß, 37 g Fett, 58 mg Cholesterin, 4,6 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € €

## Zubereitung

Pizza kennen alle, aber hast du auch schon einmal eine Pinsa probiert? Die Pinsa ist eine Art italienische Focaccia mit einem super fluffigen und knusprigen Boden! Für den Teig unserer selbstgemachten Pinsa haben wir Weizenmehl, Reismehl und Sojamehl mit Öl, Hefe und Wasser verknetet und dann ausgiebig ruhen lassen. Anschließend haben wir eine klassische Tomatensoße mit Oregano und Knoblauch zubereitet und den selbstgemachten Teig der Pinsa damit bestrichen. Dann verteilst du nur noch Mozzarella auf dem Teig und die Pinsa kann im Ofen schön knusprig gebacken werden. Die fertige Pinsa haben wir zum Schluss noch mit Parmaschinken, Basilikum und geriebenem Parmesan belegt. Dieses Pinsa-Rezept ist wirklich richtig einfach erklärt und der Aufwand lohnt sich garantiert! Mache unsere Pinsa unbedingt nach! So einfach geht's:

### Step 1:

Für den Pinsa-Teig gibst du die verschiedenen Mehlsorten zusammen mit der Hefe in eine Schüssel und kippst schluckweise das Wasser hinzu. Währenddessen den Teig mit den Händen vermengen. Wenn das komplette Wasser im Teig ist, knetest du den Teig, bis er sich geschmeidig anfühlt. Dann den Teig in eine Schüssel geben und mit einem Messer in große Stücke schneiden. Salz, Olivenöl und das kalte Wasser dazugeben und alles erneut zu einem Teig verkneten. Versuche dabei den Teig von außen nach innen zu falten. Den Teig für ca. 15-20 Minuten ruhen lassen.

### Step 2:

Nach der Ruhezeit bemehlst du deine Arbeitsfläche und kippst den Teig darauf. Den Teig wie einen Umschlag zusammenfallen, umdrehen und zu einer Kugel formen, sodass die Oberfläche des Teigs gespannt wirkt. Gib die Teigkugel zurück in die Schüssel, decke diese mit Frischhaltefolie ab und lass den Teig für ca. 24 Stunden im Kühlschrank gehen.

### Step 3:

Nachdem der Teig nach einem Tag sein Volumen verdoppelt hat, holst du ihn aus dem Kühlschrank. Den Teig mit feuchten Händen aus der Schüssel holen und jeweils 250 g vom Teig abwiegen. Verschließe die abgewogenen Fladen zu Kugeln und gib sie in eine Gärbox oder auf ein Blech und decke dieses ab. Den Teig nochmals für 2-3 Stunden gehen lassen, bis sich dieser von der Größe verdoppelt hat.

### Step 4:

Für die Pizzasauce schneidest du die Zwiebeln und den Knoblauch in Würfel und dünstest diese in einer Pfanne mit etwas Öl an. Sobald die Zwiebeln glasig sind, das Tomatenmark hinzugeben, kurz anrösten lassen und dann die Tomaten aus der Dose und den abgezupften Oregano dazugeben. Die Tomatensoße etwas einkochen lassen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

### Step 5:

1,5 Stunden bevor der Teig soweit ist, heizt du den Ofen auf höchste Stufe Ober-/Unterhitze inklusive des Blechs oder dem Pizzastein vor. Wenn der Teig bereit ist, machst du auf deiner Arbeitsplatte eine Art Bett aus Reismehl. Den Teig darauf geben und auch von der Oberseite mit etwas Reismehl bemehlen. Drücke mit deinen Fingern Kuhlen in den Teig und versuche ihn so länger und breiter zu machen. Packe dann den Teig links und rechts in der Mitte und hebe den Teig hoch, damit die Schwerkraft den Teig verlängert. Verändere dabei deine Position der Hände, um ihn zu verbreiten und verschiedene Stellen zu dehnen. Sei dabei bitte vorsichtig, damit du nicht die Luft rausdrückst. Leg die Pinsa auf ein Stück Backpapier und gib einige Teelöffel Sonnenblumenöl auf den Teig. Die Pinsa vorsichtig auf ein Backblech schieben und im heißen Ofen für 2-3 Minuten vorbacken.

**Step 6:**

Sobald der Teig im Ofen aufgegangen ist und leicht bräunlich wird, holst du ihn heraus, belegst den Teig mit der Tomatensoße, dem Mozzarella und etwas Olivenöl und lässt die Pinsa weiter je nach Ofen für 8-13 Minuten backen. Die fertige Pinsa mit dem Parmaschinken, Basilikumblättern, etwas geriebenen Parmesan und noch einem Schluck Olivenöl belegen.