

Pinsa Romana – Grundrezept

VORBEREITEN

30
Min.

RUHEN

50,5
Std.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Stück

Für den Teig

350 g Mehl (Type 405 oder 550)
50 g Dinkelvollkornmehl
75 g Reismehl
25 g Kichererbsenmehl
1/2 g frische Hefe
350 ml kaltes Wasser
1 1/2 Teelöffel Salz
1 Teelöffel Olivenöl

Für den Belag

100 ml Tomatensauce
250 g Kirschtomaten
4 Kugeln Mozzarella
1 Bund Basilikum
Olivenöl

Sieht aus wie Pizza? Ist aber keine! Die Rede ist von der **Pinsa Romana**. Und ja, ich muss zugeben, dass auch der Name dem bekannten italienischen Teigklassiker stark ähnelt. Aber ein paar kleine, feine Unterschiede gibt es eben doch, die die Pinsa so einzigartig machen. Doch wo kommt die Pinsa Romana plötzlich her? Vom Namen her könnte man vermuten, dass sie bist zum **Trendgericht**

2021 einige Zeit gebraucht hat: Stammt sie aus der Zeit der Römer?! Das ist wohl eher eine Marketing-Story der eigentlichen Erfinder. Im Jahr 2001 landete sie erstmalig auf den Tellern der Italiener – also doch noch nicht gaaanz so lange her. Mittlerweile ist sie auch in deutsch-italienischen Restaurants und auf den Tellern trendbewusster Foodies angekommen, um der Pizza Konkurrenz zu machen.

Das Beste: Du kannst das knusprig-italienische Teigwunder mit köstlichem Belag ganz einfach zu Hause **selber machen**. Die Voraussetzung für einen gelungenen Teig: Er brauch ganz ganz **viel Ruhezeit**. Der Rest ist dafür aber umso **schneller vor- und zubereitet**. So kannst du deinen Heißhunger auf die **Pinsa Romana** nach der Ruhephase schnell stillen. Also verlier keine Zeit uns bereite den Teig schon mal vor – Buon Appetito!

Pinsa vs. Pizza – Wo ist der Unterschied?

1. **Die Zutaten:** Wenn du dir die Zutatenliste für die Pinsa Romana anschaut, sollte dir direkt ein **wesentlicher Unterschied** ins Auge springen! Bei Pizza landen 1-2 Sorten Mehl im Teig. Bei der Pinsa kommen zum klassischen 405er- oder 550er-Mehl noch **Dinkelvollkornmehl, Reismehl und Kichererbsen- oder Sojamehl** dazu. Hefe ist als Triebmittel in beiden Teigen vertreten. Verwendet man bei klassischer Pizza auf 300 g Mehl ca. 2 g frische Hefe, ist der **Hefeanteil bei der Pinsa** aber nochmal **deutlich geringer**.
2. **Die Zubereitung:** Auch die Zubereitung der Pinsa unterscheidet sich in einem sehr wichtigen Punkt: Guter Pizzateig benötigt meist eine Ruhezeit von 12-24 Stunden. **Pinsa lässt du** nochmal deutlich länger, **etwa die doppelte Zeit gehen**. Warum? Durch den langen

Pinsa Romana – Grundrezept

Fermentationsprozess wird der Teig besonders luftig.

3. **Die Bekömmlichkeit:** Lag dir deine letzte Pizza schwer im Magen? Das passiert dir mit der Pinsa nicht. Denn die **Unterschiede in den Zutaten und der Zubereitung** sorgen für eine **bessere Bekömmlichkeit**. Das Reismehl sorgt dafür, dass der Teig aufgelockert wird, während Kichererbsen- und Sojamehl mit vielen Proteinen und für eine gute Bindung sorgen. Die lange Gärzeit des Teiges nimmt deinem Verdauungstrakt die Arbeit ab! So ist die Pinsa einfach besser verdaulich.

Pinsa Romana selber machen – Das Grundrezept

- 1 -

Für den Teig Mehlsorten mischen. Hefe in etwas des kalten Wassers auflösen. Hefemischung und etwa $\frac{3}{4}$ des Wassers zum Mehl geben. Mit dem Kneithaken der Küchenmaschine zu einem weichen Teig kneten. Salz, Olivenöl und nach Bedarf restliches Wasser zum Teig geben und ca. 20 Minuten kneten.



- 2 -

Teig ca. 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Nach 10 Minuten den Teig an einer Seite mit den Händen vorsichtig anheben, hochziehen und über die gesamte restliche Teigoberfläche falten. Teigschüssel oder Behälter um 45° drehen und nach 10 Minuten an dieser Stelle wiederholen, erneut drehen und nach weiteren 10 Minuten ein letztes Mal falten. Teig luftdicht abdecken und im Kühlschrank mindestens 48 Stunden ruhen und

gehen lassen.

- 3 -

Vor dem Weiterverarbeiten Teig mindestens 2 Stunden vorher aus dem Kühlschrank nehmen, damit er Raumtemperatur annimmt.



- 4 -

Teig einmal durchkneten und eine weitere Stunde gehen lassen. Dann Backofen auf 240 °C Umluft vorheizen. Teig in vier Teile teilen, oval auseinanderziehen und auf ein eingöltes Backblech legen.



- 5 -

Tomaten waschen und halbieren. Pinsa mit Tomatensauce bestreichen und mit Tomaten und Mozzarella belegen und im Backofen 10 bis 15 Minuten backen.

Pinsa Romana – Grundrezept



- 6 -

Zum Servieren Pinsa mit frischem Basilikum toppen und mit Olivenöl beträufeln.