

Pinsa-Teig (Grundrezept)



© le menu

ZUTATEN

ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten
 RUHEN LASSEN: ca. 50 Stunden
 AUFGEHEN LASSEN: ca. 3 Stunden

FÜR 4 Stück

Grosser Plastikbeutel
 Backpapier für das Blech
 Plastikfolie

500 g Weissmehl
 50 g Reismehl
 30 g Sojamehl
 14 g Salz
 ½ EL Trockenhefe
 Ca. 4 dl Wasser, kalt, 5 Grad
 10 g Olivenöl
 Wenig Mehl

ZUBEREITUNG

Mehle und Salz mischen, eine Mulde formen. Hefe in wenig Wasser auflösen, mit restlichem Wasser und Öl in die Mulde giessen. Alles mischen und zu einem glatten geschmeidigen Teig kneten. Mit der Teigmaschine: 10–12 Minuten (erst auf niedriger, dann auf mittlerer Stufe), von Hand: ca. 15 Minuten, bis der Teig elastisch und glänzend ist. Schüssel in einen Plastikbeutel stellen, oben verknoten. 2 Stunden bei Raumtemperatur, dann im Kühlschrank bei ca. 5 Grad 48 Stunden ruhen lassen oder bis der Teig sich verdreifacht hat. Teig auf eine leicht bemehlte Fläche stürzen. Teig in 4 gleich grosse Stücke schneiden. Die Ecken der Teiglinge in die Mitte legen, zu Kugeln formen. Nicht plattdrücken! Teigkugeln mit genügend Abstand auf das vorbereitete Blech legen. Teiglinge mit Mehl bestreuen, mit Plastikfolie abdecken. Nochmals 1–3 Stunden aufs Doppelte aufgehen lassen.

Tipp

Reis- und Sojamehl sind in Reformhäusern erhältlich.

Gut zu wissen: Sie sieht aus wie eine ovale Pizza, schmeckt mindestens so gut, soll aber besser bekömmlich sein: Die Pinsa, nach der sich zurzeit alle Welt verzehrt. Der trendige Fladen kommt – wie könnte es anders sein – aus bella Italia. Das Geheimnis? Der fluffige Teig, zubereitet aus Reis-, Weizen- und Sojamehl. Das Reismehl macht den Pinsateig leichter und das Sojamehl fester. Zudem ruht der Teig gut und gerne bis zu drei Tagen, damit er sich zu einer Art Cumuluswolke entwickeln kann. Dies alles trägt dazu bei, dass die Pinsa leichter verdaulich ist als ihre grosse Schwester, weil sich der Magen nach dem Essen nicht mit Gärungsprozessen abmühen muss.

