

Rezept

# Artischocken-Paprika-Pinsa

Ein Rezept von Artischocken-Paprika-Pinsa, am 01.03.2024

## Zutaten

### Für den Teig

<b>400 g</b> Weizenmehl (Type 550)	<b>50 g</b> Reismehl
<b>50 g</b> Kichererbsenmehl	<b>5 g</b> Trockenhefe
Salz	<b>2 EL</b> Olivenöl

### Für den Belag

<b>1</b> rote Paprika	<b>2 Dosen</b> Artischockenherzen (à 240 g)
<b>6</b> Sardellenfilets (Anchovis; in Salzlake)	<b>2 EL</b> Olivenöl
<b>3 Kugeln</b> Mozzarella (à 125 g)	<b>8 Stängel</b> Petersilie
Pfeffer	

### Außerdem

Mehl zum Arbeiten

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 4 Pinsas | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 820 kcal, 31 g F, 37 g EW, 97 g KH

## Zubereitung

1. Die Mehle mit der Trockenhefe in einer Schüssel mischen. 2 TL Salz, das Öl und 300 ml kaltes Wasser dazugeben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts 5-6 Min. kneten, bis ein elastischer Teig entsteht. Zugedeckt bei Zimmertemperatur ca. 30 Min. ruhen lassen, alle 10 Min. kurz durchkneten. In einer verschlossenen Frischhaltebox im Kühlschrank mind. 24 Std. ruhen lassen.
2. Den Teig bei Zimmertemperatur mit einem Tuch abgedeckt ca. 2 Std. erwärmen lassen. Auf etwas Mehl in vier Stücke teilen und zu Kugeln formen. Zugedeckt bei Zimmertemperatur ca. 30 Min. ruhen lassen.
3. Paprika waschen, vierteln, Trennwände und Kerne entfernen und die Viertel in feine Streifen schneiden. Artischocken abtropfen lassen und vierteln, Sardellen kalt abspülen und klein schneiden.
4. Ca. 30 Min. vor dem Backen den Ofen mit einem Backblech oder Pizzastein (Mitte) auf 240° vorheizen. Die Teiglinge auf etwas Mehl oder auf Backpapier in eine ovale Form drücken, die Ränder etwas höher formen. Teig mit dem Öl beträufeln. Mozzarella zerzupfen, mit den Sardellen darauf verteilen. Mit Artischocken und Paprika belegen. Im heißen Ofen in je 8-10 Min. knusprig backen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Pinsas herausnehmen, kurz ausdampfen lassen. Mit Petersilie und Pfeffer bestreut servieren.