

Rezept

Caprese-Pinsa-Häppchen

Ein Rezept von Caprese-Pinsa-Häppchen, am 22.05.2026

Zutaten

Für den Teig

400 g Pizzamehl (Type 00, ersatzweise Weizenmehl Type 405)	75 g Reismehl
2 g frische Hefe (Kugel von ca. 1,5 cm Ø)	25 g Sojamehl
2 EL Olivenöl	Salz

Für den Belag

500 g kleine Strauchtomaten	3 Kugeln Büffelmozzarella (à 125 g)
2 EL Aceto balsamico	6 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer
8 Stängel Basilikum	

Außerdem

Mehl zum Arbeiten

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 Pinsas (24 Stücke) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 150 kcal, 7 g F, 5 g EW, 16 g KH

Zubereitung

1. Alle Mehle in einer Schüssel gut vermischen. Die Hefe in 3 EL lauwarmen Wasser auflösen, mit 2 TL Salz, dem Öl und 270 ml Wasser zum Mehl geben. Alle Zutaten mit den Knethaken des Handrührgeräts in 5-6 Min. zu einem elastischen Teig verkneten. Zugedeckt ca. 30 Min. bei Zimmertemperatur ruhen lassen, dann in einer verschlossenen Frischhaltebox im Kühlschrank mind. 24 Std. ruhen lassen.
2. Den Teig mit einem Tuch abgedeckt ca. 2 Std. bei Zimmertemperatur erwärmen lassen. Dann auf etwas Mehl kurz durchkneten, in vier Stücke teilen, zu Kugeln formen und abgedeckt ca. 30 Min. ruhen lassen.
3. Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und in Stücke schneiden. Mozzarella zerzupfen. Beides mit Essig und 4 EL Öl vorsichtig mischen, salzen und pfeffern. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

4. Ca. 30 Minuten vor dem Backen den Ofen mit einem Backblech oder Pizzastein (Mitte) auf 240° vorheizen. Teiglinge nacheinander mit den Fingern auf etwas Mehl oder auf Backpapier zu einer ovalen Form drücken, dabei außen einen höheren Rand formen. Mit dem übrigen Öl (2 EL) beträufeln und im heißen Ofen in je 6-8 Min. knusprig backen. Herausnehmen, kurz ausdampfen lassen und in je 6 Stücke schneiden. Mit der Tomaten-Mozzarella-Mischung belegen und mit zerzupftem Basilikum bestreuen.