

Rezept

# Coleslaw-Pinsa-Taschen

Ein Rezept von Coleslaw-Pinsa-Taschen, am 28.04.2024

## Zutaten

### Für den Teig

|                                    |                        |
|------------------------------------|------------------------|
| <b>400 g</b> Weizenmehl (Type 550) | <b>75 g</b> Reismehl   |
| <b>25 g</b> Sojamehl               | <b>5 g</b> Trockenhefe |
| Salz                               | <b>2 EL</b> Olivenöl   |

### Für den Belag

|  |                            |
|--|----------------------------|
| <b>½</b> Spitzkohl (ca. 300 g)                           | <b>1</b> Möhre (ca. 100 g) |
| <b>75 g</b> Mayonnaise                                   | <b>100 g</b> Joghurt       |
| <b>2 EL</b> Zitronensaft                                 | Salz                       |
| Pfeffer  | <b>4 EL</b> Olivenöl       |
| <b>200 g</b> Pastrami-Aufschnitt (ersatzweise Roastbeef) |                            |

### Außerdem

Mehl zum Arbeiten

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 8 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 390 kcal, 16 g F, 15 g EW, 47 g KH

## Zubereitung

1. Mehle und Hefe in einer Schüssel mischen. 1 TL Salz, das Öl und 300 ml kaltes Wasser dazugeben. Alle Zutaten mit den Knethaken des Handrührgeräts in 5-6 Min. zu einem elastischen Teig kneten. Zur Kugel formen und bei Zimmertemperatur zugedeckt ca. 30 Min. ruhen lassen, dabei alle 10 Min. kurz durchkneten. Dann in einer verschlossenen Frischhaltebox im Kühlschrank mind. 24 Std. ruhen lassen.
2. Teig mit einem Tuch abgedeckt ca. 2 Std. bei Zimmertemperatur erwärmen lassen. Dann auf etwas Mehl in acht Stücke teilen, rund formen und abgedeckt bei Zimmertemperatur ca. 30 Min. ruhen lassen.
3. Spitzkohl putzen, waschen und ohne Strunk in feine Streifen schneiden. Möhre putzen, schälen und grob raspeln. Mayonnaise, Joghurt und Zitronensaft in einer Schüssel verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kohlstreifen und Möhrenraspel untermischen.

4. Etwa 30 Min. vor dem Backen den Ofen mit einem Backblech oder Pizzastein (Mitte) auf 240° vorheizen. Teiglinge mit den Fingern auf etwas Mehl oder auf Backpapier zu einer ovalen Form drücken, mit etwas Olivenöl beträufeln und umklappen. Die Oberseite ebenfalls mit Öl beträufeln. Je 2 Pinsas im heißen Ofen 8-10 Min. backen. Herausnehmen, mit der Öffnung nach unten auf ein Gitter stellen und kurz ausdampfen lassen. Pinsa-Taschen mit Krautsalat und Pastrami füllen und gleich servieren.