

## Rezept

# Orientalische Pinsa

Ein Rezept von Orientalische Pinsa, am 05.12.2025

## Zutaten

### Für den Teig

<b>400 g</b>	Dinkelmehl (Type 630)	<b>75 g</b>	Reismehl
<b>25 g</b>	Kichererbsenmehl	<b>2 g</b>	frische Hefe (Kugel von ca. 1,5 cm Ø)
	Salz	<b>1 EL</b>	Olivenöl

### Für den Belag

<b>2</b>	Auberginen (à 300 g)	Salz
<b>4 EL</b>	Olivenöl	<b>2 TL</b> Ras-el-Hanout (Gewürzmischung)
<b>200 g</b>	griech. Joghurt (10 % Fett)	<b>400 g</b> Hummus natur (aus dem Kühlregal)
<b>4 EL</b>	Granatapfelkerne (aus dem Kühlregal)	

### Außerdem

Mehl zum Arbeiten

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Pinsas | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 1015 kcal, 49 g F, 28 g EW, 113 g KH

## Zubereitung

1. Die Mehle in einer Schüssel mischen. Die Hefe in 3 EL lauwarmen Wasser auflösen, mit 2 TL Salz, 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 bei Zimmertemperatur ca. 30 Min. ruhen lassen. Dann in einer verschlossenen Frischhaltebox im Kühlschrank mind. 24 Std. ruhen lassen. Den Teig mit einem Tuch abgedeckt ca. 2 Std. bei Zimmertemperatur erwärmen lassen. Dann auf etwas Mehl in vier gleich große Stücke teilen und zu Kugeln formen. Abgedeckt bei Zimmertemperatur weitere ca. 30 Min. ruhen lassen.
2. Den Ofen auf 220° vorheizen. Auberginen waschen, putzen, in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und leicht salzen. Ein Blech mit Backpapier belegen, mit 2 EL Öl bestreichen, Auberginen darauflegen, fest andrücken, wenden und mit Ras el Hanout bestäuben. Im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen. Joghurt mit 4 EL Wasser verrühren, leicht salzen. Das Blech herausnehmen und ein sauberer Backblech oder einen Pizzastein (Mitte) einschieben. Temperatur auf 240° erhöhen.
3. Die Teiglinge nacheinander auf etwas Mehl oder auf Backpapier mit den Fingern oval formen, dabei außen einen höheren Rand formen. Mit dem übrigen Öl (2 EL) beträufeln und im heißen Ofen in je 5-8 Min. knusprig backen. Herausnehmen, kurz ausdampfen lassen. Mit Hummus bestreichen. Auberginen darauf verteilen, mit Joghurtsauce beträufeln und mit Granatapfelkernen bestreuen.