

Rezept

Pinsa Frutti di Mare

Ein Rezept von Pinsa Frutti di Mare, am 01.05.2024

Zutaten

Für den Teig

350 g Weizenmehl (Type 405)	50 g Weizenvollkornmehl
75 g Reismehl	25 g Sojamehl
2 g frische Hefe (Kugel von ca. 1,5 cm Ø)	Salz
2 EL Olivenöl	

Für den Belag

450 g TK-Meeresfrüchte	1 großes Bund Petersilie
1 Dose stückige Tomaten (400 g)	Salz
Pfeffer	3 EL Olivenöl

Außerdem

Mehl zum Arbeiten

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 Pinsas | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 640 kcal, 16 g F, 33 g EW, 89 g KH

Zubereitung

1. Die Mehle in einer Schüssel gut vermischen. Die Hefe in 3 EL lauwarmen Wasser auflösen, mit 2 TL Salz, dem Öl und 300 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.
2. Teig mit einem Tuch abgedeckt ca. 2 Std. bei Zimmertemperatur erwärmen lassen. Dann auf der bemehlten Arbeitsfläche in vier Stücke teilen und zu Kugeln formen. Abgedeckt bei Zimmertemperatur ca. 30 Min. ruhen lassen.
3. Die Meeresfrüchte in einem Sieb auftauen lassen, abbrausen und abtropfen lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen, fein hacken und 2 EL zum Garnieren beiseitelegen. Übrige Petersilie und Tomaten mischen, salzen, pfeffern und 1 EL Öl unterrühren.
4. Ca. 30 Min. vor dem Backen den Ofen mit einem Backblech oder Pizzastein (Mitte) auf 240° vorheizen. Teiglinge auf etwas Mehl oder auf Backpapier oval formen, dabei die Ränder etwas höher formen. Mit dem übrigen Öl (2 EL) beträufeln, je ein Viertel der Tomatenmischung darauf verstreichen und ein Viertel der Meeresfrüchte darauf verteilen. Im heißen Ofen in je 8-10 Min. knusprig backen. Herausnehmen, kurz ausdampfen lassen. Salzen, pfeffern und mit der beiseitegelegten Petersilie bestreuen.