

## Rezept

# Pinsa Grundrezept

Ein Rezept von Pinsa Grundrezept, am 15.12.2025

## Zutaten

<b>350 g</b> Weizenmehl (Type 405)	<b>50 g</b> Dinkelvollkornmehl
<b>75 g</b> Reismehl	<b>25 g</b> Kichererbsenmehl
<b>350 ml</b> Wasser	<b>1 TL</b> Salz
<b>1 TL</b> Olivenöl	<b>1 g</b> frische Hefe

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 445 kcal, 3 g F, 13 g EW, 89 g KH

## Zubereitung

### Teig vorbereiten

1. Hefe in etwas kaltem Wasser auflösen. Alle Mehlsorten miteinander mischen, die aufgelöste Hefe hinzugeben und in der Küchenmaschine sechs Minuten durchkneten. Anschließend Salz hinzufügen und weitere zwei Minuten kneten.
2. Das Olivenöl hineingeben und anschließend für 20 Minuten durchkneten lassen. Danach den Teig für 30 Minuten ruhen lassen, dabei aber alle zehn Minuten einige Umdrehungen kneten lassen.
3. Den Teig in eine luftdichte Dose geben und für mindestens zwei, maximal fünf Tage in den Kühlschrank stellen.

### Pinsa backen

4. Den Teig zwei bis drei Stunden vor dem Verarbeiten aus dem Kühlschrank nehmen und auf Raumtemperaturen bringen.
5. Teig mit den Händen dehnen, mehrmals übereinander falten und diesen Vorgang einige Male wiederholen. Anschließend in vier Stücke aufteilen und zu ovalen Fladen kneten. Anschließend nochmals eine Stunde ruhen lassen.
6. Den Backofen auf 240 Grad Umluft vorheizen. Die Fladen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, nach Wunsch belegen und für 12-14 Minuten backen.