

Rezept

Pinsa-Häppchen mit Thunfischcreme

Ein Rezept von Pinsa-Häppchen mit Thunfischcreme, am 23.05.2026

Zutaten

Für den Teig

400 g Dinkelmehl (Type 630)	75 g Reisvollkornmehl
25 g Kichererbsenmehl	2 g frische Hefe (Kugel von ca. 1,5 cm Ø)
30 g Trockensauerteigextrakt (z. B. Lievito Madre)	Salz
2 EL Olivenöl	

Für den Belag

2 Dosen Thunfisch (in Lake; à 185 g)	2 Schalotten
300 g Doppelrahmfrischkäse	Salz
Pfeffer	1 Bund Petersilie
2 EL kleine Kapern (in Lake; z. B. Nonpareilles)	3 EL Olivenöl

Außerdem

Mehl zum Arbeiten

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 Pinsas (30 Stücke) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 135 kcal, 6 g F, 5 g EW, 13 g KH

Zubereitung

1. Die Mehle in einer Schüssel gut mischen. Die Hefe in 2 EL lauwarmen Wasser auflösen, mit Sauerteigpulver, 2 TL Salz, dem Öl und 330 ml Wasser zum Mehl geben. Alle Zutaten mit den Knethaken des Handrührgeräts in 5-6 Min. zu einem elastischen Teig verkneten. Bei Zimmertemperatur zugedeckt ca. 30 Min. ruhen lassen. Dann in einer verschlossener Frischhaltebox im Kühlschrank mind. 24 Std. ruhen lassen.
2. Den Teig mit einem Tuch abgedeckt ca. 2 Std. bei Zimmertemperatur erwärmen lassen. Auf der bemehlten Arbeitsfläche in zwei Stücke teilen. Jeweils zu einer Kugel formen und abgedeckt bei Zimmertemperatur ca. 30 Min. ruhen lassen.
3. Thunfisch gut abtropfen lassen und grob zerpflücken. Schalotten schälen und fein würfeln, mit dem Thunfisch in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab fein pürieren. Frischkäse unterrühren, salzen und pfeffern. Die Creme abgedeckt kalt stellen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, Blätter abzupfen und hacken. Die Kapern abgießen.
4. Ca. 30 Min. vor dem Backen den Ofen mit einem Backblech oder Pizzastein (Mitte) auf 240° vorheizen. Die Teiglinge mit den Fingern auf etwas Mehl oder auf Backpapier zu einer ovalen Form drücken, mit etwas Olivenöl beträufeln und im heißen Ofen in je 8-10 Min. knusprig backen. Herausnehmen, kurz ausdampfen lassen und in je 15 Stücke schneiden. Auf jedes Stück etwas Thunfischcreme geben und mit Kapern und Petersilie garniert servieren.