

Rezept

Pinsa mit Fenchel und Feigen

Ein Rezept von Pinsa mit Fenchel und Feigen, am 05.12.2025

Zutaten

Für den Teig

400 g Weizenmehl (Type 550)

25 g Sojamehl

Salz

75 g Reismehl

2 g frische Hefe (Kugel von ca. 1,5 cm Ø)

2 EL Olivenöl

Für den Belag

1 mittelgroße Knolle Fenchel (mit Grün)

Pfeffer

4 EL Olivenöl

150 g Bresaola (in dünnen Scheiben)

4 EL Zitronensaft

Salz

4 Feigen (à 50-60 g)

2 Kugeln Mozzarella (à 125 g)

Außerdem

Mehl zum Arbeiten

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 Pinsas | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 830 kcal, 32 g F, 40 g EW, 96 g KH

Zubereitung

1. Die Mehle in einer Schüssel vermischen. Die Hefe in 3 EL lauwarmem 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 etwas Mehl kurz durchkneten, in vier Stücke teilen, zu Kugeln formen und abgedeckt ca. 30 Min. ruhen lassen.
3. Fenchel waschen, putzen, vierteln, vom Strunk befreien und in feine Streifen hobeln, das Fenchelgrün beiseitelegen. Die Fenchelstreifen mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermischen und bis zur Verwendung marinieren. Feigen waschen, putzen und in je 6 Spalten schneiden.

4. Ca. 30 Minuten 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, dabei außen einen höheren Rand formen. Mit Öl beträufeln, Mozzarella zerpfücken und darauf verteilen. Im heißen Ofen nacheinander in je 8-10 Min. knusprig backen. Herausnehmen und kurz ausdampfen lassen. Mit Fenchel, Feigen und Bresaola belegen, mit Fenchelgrün garnieren und servieren.