

Rezept

Pinsa mit Grillgemüse

Ein Rezept von Pinsa mit Grillgemüse, am 24.05.2026

Zutaten

Für den Teig

450 g Dinkelmehl (Type 1050)

5 g Trockenhefe

2 EL Olivenöl

80 g Kichererbsenmehl

Salz

Für den Belag

400 g kleine Zucchini

1 gelbe Spitzpaprika

1 TL getrocknete italienische Kräuter

Pfeffer

2 Kugeln Mozzarella (à 125 g)

1 rote Spitzpaprika

6 EL Olivenöl

Salz

200 g Kirschtomaten

einige Basilikumblätter (nach Belieben)

Außerdem

Mehl zum Arbeiten

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 Pinsas | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 865 kcal, 37 g F, 33 g EW, 97 g KH

Zubereitung

1. Mehle, Hefe und 2 TL Salz in einer Schüssel mischen. Das Öl und 300 ml Wasser dazugeben, alles mit den Knethaken des Handrührgeräts oder in der Küchenmaschine in 5-6 Min. zu einem elastischen Teig verkneten. Zugedeckt ca. 30 Min. ruhen lassen, dabei alle 10 Min. kurz durchkneten. Den Teig zu einer Kugel formen, in einer verschlossenen Frischhaltebox im Kühlschrank mind. 24 Std. ruhen lassen.
2. Den Teig mit einem Tuch abgedeckt bei Zimmertemperatur ca. 2 Std. erwärmen lassen. Dann in vier Stücke teilen, diese zu Kugeln formen und bei Zimmertemperatur ca. 30 Min. abgedeckt ruhen lassen.
3. Den Backofen auf 220° vorheizen. Zucchini waschen, putzen und in 3-4 mm dünne Scheiben schneiden, Paprika waschen, putzen, längs vierteln, entkernen und in feine Streifen schneiden. 4 EL Öl mit den Kräutern in einer Schüssel verrühren. Das Gemüse mit dem Würz-Öl vermengen, auf einem Backblech verteilen, leicht salzen und pfeffern. Im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. rösten, nach 10 Min. einmal wenden.
4. Die Tomaten waschen und halbieren. Das Gemüse aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen. Ein Backblech oder einen Pizzastein in den Ofen (Mitte) schieben und die Temperatur auf 240° erhöhen. Die Tomaten unter das Grillgemüse heben.

5. Die Teigfladen nacheinander auf der bemehlten Arbeitsfläche oder auf Backpapier mit den Fingern in eine ovale Form drücken, dabei außen einen höheren Rand stehen lassen. Mit dem übrigen Öl (2 EL) beträufeln, Mozzarella zerzupfen und darauf verteilen. Pinsas im heißen Ofen nacheinander je 5-8 Min. backen. Herausnehmen, kurz ausdampfen lassen und mit dem Grillgemüse belegen. Nach Belieben mit Basilikum garnieren.