

Hauptgericht

Pinsa Grundteig

Zutaten:

400 g Mehl Typ 00
75 g Reismehl
30 g Kichererbsenmehl
330 ml Wasser
3 g Hefe
15 ml Olivenöl
10 g Salz

Zubereitung:

Für den Pinsateig die verschiedenen Mehle und das Wasser kurz verrühren und 20-30 Minuten abgedeckt zur Autolyse stehen lassen. (In dieser Zeit verquellen Stärke und Eiweiß, und das Klebegerüst entwickelt sich. Der Vorteil: Der Teig muss insgesamt weniger stark geknetet werden, da er bereits Struktur aufgebaut hat.) Anschließend Hefe, Olivenöl und Salz zugeben und mit dem Knethaken der Küchenmaschine etwa 5-8 Minuten auf langsamer Stufe, danach 8-10 Minuten auf erhöhter Stufe zu einem elastischen Teig auskneten. Der Teig ist ausgeknetet, wenn er sich ohne zu reißen gut in die Länge ziehen lässt. Das kann je nach Küchenmaschine und verwendeten Mehlsorten unterschiedlich lange dauern. Den Teig 30-60 Minuten gut abgedeckt bei Zimmertemperatur ruhen lassen, anschließend für 24-72 Stunden luftdicht verschlossen im Kühlschrank reifen lassen. Je länger der Teig reift, desto aromatischer und großporiger wird die Pinsa. Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und in vier gleich schwere Stücke teilen. Zu Kugeln formen, gut abdecken oder verschließen und etwa 4 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen, bis sich das Volumen deutlich vergrößert hat. Wer mag, kann die Teiglinge zuvor mit etwas Olivenöl bestreichen, so trocknen sie nicht aus. Mindestens 30 Minuten vor dem Backen den Backofen mit Backstein auf mindestens 250 °C Ober-/Unterhitze, idealerweise auf die maximale Temperatur, vorheizen. Die Arbeitsfläche kräftig mit Reismehl bestauben. Je einen Teigling auf die Arbeitsfläche geben und mit den Fingern zu einem länglichen Fladen formen. Darauf achten, dass er nirgends kleben bleibt. Außen einen etwas höheren Rand stehen lassen.