



In den Pinsa-Teig kommt weniger Hefe als in andere Pizzateige, was ihn leichter verdaulich macht.

Du möchtest uns ein Rezept schicken oder ein Foto von dem, was du nachgekocht hast? Dann sende uns eine E-Mail an: redaktion@om-netzwerk.de

ZUTATEN FÜR 4 STÜCK



Für den Teig:

400 Gramm Weizenmehl
100 Gramm Reismehl
30 Gramm Kichererbsenmehl
5 Gramm frische Hefe
300 Milliliter kaltes Wasser



50 Milliliter Olivenöl
7 Gramm Salz

Für den Belag:

150 Gramm Cocktailtomaten
250 Gramm Tomatensauce
200 Gramm Burrata
Etwas Rucola oder Basilikum zum garnieren

Pinsa stammt ursprünglich aus dem antiken Rom und wurde dort von den Römern als einfacher Fladenbrotteig gebacken.

SO WIRD ES GEMACHT!

1. Mische Weizenmehl, Reismehl und Kichererbsenmehl in einer Schüssel. Bröckele die frische Hefe dazu und gib das Wasser hinzu. Knete den Teig fünf Minuten lang.
2. Füge Olivenöl und Salz hinzu und knete den Teig weitere zwei Minuten. Decke ihn ab und lasse ihn eine Stunde bei Zimmertemperatur ruhen. Stelle den Teig dann für mindestens 24 Stunden in den Kühlschrank.
3. Hol den Teig am nächsten Tag aus dem Kühlschrank und teile ihn in vier gleichgroße Portionen. Forme jede Portion zu einer Kugel und lasse sie eine Stunde ruhen.
4. Heize den Ofen auf 230 Grad Ober- und Unterhitze vor und lege zwei Backbleche mit Backpapier aus. Drücke die Teigkugeln auf den Blechen mit den Fingern zu Fladen mit etwa 30 Zentimetern Durchmesser. Bestreiche sie mit Tomatensauce und belege sie mit Tomatenhälften.
5. Backe die Pinsa etwa 13 Minuten. Zupfe den Burrata auseinander und verteile ihn nach dem Backen auf den Fladen. Garniere die Pinsa mit Rucola oder Basilikum und serviere sie sofort.
6. Die Pinsa hält sich im Kühlschrank mindestens 2 Tage. Guten Appetit!

Heute machen wir PINSA

Magst du Pizza? Probier doch mal Pinsa – eine leckere Pizza-Alternative! Sie ist länglich und schmal geformt, erinnert an Fladenbrot und ist außen knusprig, innen weich. Perfekt für herzhaftere oder süße Toppings – ein Genuss für jeden Geschmack.

Findest du die 7 Unterschiede?

Der Name „Pinsa“ leitet sich vom lateinischen Wort „pinsere“ ab, was „zerdrücken“ oder „ansrollen“ bedeutet.



Tipp am Rande:

Du kannst die Pinsa nach Belieben belegen! Probiere verschiedene Toppings wie Gemüse, Prosciutto oder sogar süße Varianten mit Nutella und Obst.

Lösung:

Pinsa hat im Vergleich zur klassischen Pizza eine leichtere und luftige Textur, die durch den hohen Wasseranteil im Teig entsteht.



oberpfalz
medien

Für Fragen, Anregungen oder Wünsche zur Kinderseite, kannst du uns gerne eine E-Mail schreiben an: redaktion@om-netzwerk.de