

# Pinsa

etwas andere Art von Pizza

Der grösste Unterschied zur klassischen Pizza ist, dass der Pinsateig für 48 bis 72 (max. 120) Stunden in den Kühlschrank kommt bevor er weiter verarbeitet wird. Die Langzeitgare macht den Teig bekömmlich und er ist leichter zu verdauen.



## Zutaten

- 350 g Weismehl
- 50 g (Dinkel)Vollkornmehl
- 75 g Reismehl
- 25 g Sojamehl (oder Kichererbsenmehl)
- 1,5 g frische Hefe (oder 0,5 g Trockenhefe)
- 360 ml kaltes Wasser
- 7 g Salz
- 5 ml Olivenöl

## Teig Herstellung

1. Alle Mehlsorten mischen und die Hefe in etwas von dem kalten Wasser auflösen. aufgelöste Hefe und das Wasser zum Mehlgemisch geben und 6 Minuten mit der Küchenmaschine zu einem Teig kneten.
2. Salz zugeben und weitere 2 Minuten kneten.
3. Olivenöl zugeben (bei Bedarf noch Wasser zugeben, so das der Teig etwas weicher wie ein Pizzateig ist) und 20 Minuten mit der Küchenmaschine kneten.
4. Den Teig 30 Minuten ruhen lassen, dabei alle 10 Minuten den Knetarm für 3-5 Umdrehungen laufen lassen.
5. Teig in eine verschliessbare Kunststoffdose geben und für mindestens **48 Std.** (kann bis zu 120 Std.) in den Kühlschrank
6. Nach 24 Std. Teig einmal dehnen und falten.

## Am Backtag

1. den Teig für 2-3 Std. bei Zimmertemperatur akklimatisieren lassen.
2. den Teig einmal dehnen und falten und danach 4 Teiglinge abstechen und diese formen und oval auseinander ziehen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech **abgedeckt 1 Std.** ruhen lassen.
3. den Backofen auf 240°C Umluft vorheizen.
4. die Teiglinge nach Wunsch belegen.
5. die Pinsen 11-13 Minuten backen.

