

Pinsa Romana Grundrezept

Die Pinsa Romana ist eine köstliche Alternative zur Pizza. Dank einer speziellen Mehlmischung aus Weizen-, Reis- und Sojamehl sowie einer langen Reifezeit wird sie sehr bekömmlich.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 25 min

Koch/Backzeit: 12 min

Ruhezeit: 48,0 h

Gesamtzeit: 48,6 h



Zutaten

350 g	Weizenmehl (Type 00, Pizzamehl)
150 g	Reismehl
50 g	Sojamehl
325 ml	Wasser (lauwarm)
5 g	Trockengerm (Trockenhefe)
1 TL	Feinkristallzucker
2 EL	Olivenöl extra vergine
15 g	Salz
	Mehl (für die Arbeitsfläche)

Zubereitung

1. Für das **Pinsa Romana Grundrezept** das Weizenmehl, Reismehl und Sojamehl in eine große Schüssel geben und in der Mitte eine Mulde formen. Zucker und [Trockengerm](#) hineingeben. Das lauwarme Wasser in die Mulde gießen und etwa 10 Minuten stehen lassen, bis die Hefe aktiviert ist. Salz und Olivenöl hinzufügen und alles mindestens 10 Minuten kräftig verkneten, bis ein geschmeidiger, leicht elastischer Teig entsteht. Den Teig mit einem Küchentuch abdecken und 60 Minuten bei Zimmertemperatur gehen lassen. Anschließend den Teig luftdicht verschließen und für 48 Stunden im Kühlschrank reifen lassen. Diese lange Gehzeit sorgt für das typische Aroma und die besonders lockere Struktur der Pinsa Romana.
2. Nach der Kühlzeit den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und in 4–6 gleich große Stücke teilen. Zu Kugeln formen – jede Kugel ergibt eine Pinsa. Die Teigkugeln abgedeckt nochmals 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

3. Den Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Arbeitsfläche großzügig mit Mehl bestäuben und die Teigkugeln vorsichtig oval ausziehen oder ausrollen. Dabei einen leicht dickeren Rand stehen lassen. Die Pinsas auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und nach Wunsch belegen. Im vorgeheizten Ofen 10–12 Minuten knusprig backen, bis der Rand goldbraun ist.

Tipp

Klassisch die Pinsa Romana mit Tomatensauce und Mozzarella oder kreativ mit Gemüse, Kirschtomaten, Prosciutto oder Rucola belegen.