Pinsa aus dem Thermomix®

© Pinsa - Rezepte mit Herz

20 Min. + Wartezeit

leicht

4-8 Stück

Zutaten-Einkaufsliste

☐	**70 g**	Basmatireis
☐	**30 g**	getrocknete Sojabohnen
☐	**5 g**	Trockenhefe
☐	**1/2 TL**	Zucker
☐	**380 g**	Wasser
☐	**400 g**	Dinkelmehl
☐	**10 g**	Olivenöl
☐	**1 TL**	Salz
☐		Nach Belieben Zutaten zum Belegen der Pinsas

Zubereitung

1. Reis in den Mixtopf geben und 2 x 10 Sek./Stufe 10 zu Mehl mahlen. In eine Schüssel durchsieben. Mit den Sojabohnen genauso verfahren. Mixtopf ausspülen.
2. Hefe in den Mixtopf geben, Zucker und **100 g Wasser** hinzufügen und 2 Min./37 °C/Stufe 2 auflösen. Alle übrigen Zutaten zugeben und alles 3 Min./Teigstufe kneten. Teig aus dem Mixtopf nehmen und im Kühlschrank mindestens einen Tag langsam aufgehen lassen. (Der Teig kann leicht bis zu 72 Std. aufgehoben werden!)
3. Backofen auf 250 °C (Umluft nicht geeignet) vorheizen, dabei einen Pizzastein mit aufheizen. Alternativ ein Backblech als „Pizzastein-Ersatz“ umgedreht einschieben.
4. Entweder 4 große oder 8 kleine Pinsas formen. Dafür Teig in gleich große Portionen teilen, jeweils zu Kugeln formen. Diese je ca. 10 mal rundherum von den Rändern aus nach innen klappen. Dann auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche flach auseinanderdrücken (zum Ausrollen ist der Teig nicht geeignet).
5. Pinsas nach Wunsch belegen und im heißen Ofen 15-25 Min. backen bis sie knusprig braun sind.

Nährwertangaben

pro Stück (bei 4 Stück): 465 kcal, 17 g E, 5 g F, 85 g KH