Artikel vom 11.02.2026 · Ausgedruckt am 11.11.2026, 18:34 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/fischpinsa-mit-rucola-und-knoblauch-topping

# Fischpinsa mit Rucola und Knoblauch-Topping



Foto: Franziska Heinrichs

**Zutaten (für 4 Pinse):**

Teig:

420 g Mehl (Type 405)

80 g Reismehl

5 g Frischhefe

310 ml kaltes Wasser

20 ml Olivenöl

13 g Salz

Hartweizengrieß

Belag:

450 g Fisch deiner Wahl (zum Beispiel Räucherlachs)

300 g Kräuterfrischkäse

200 g Rucola

100 g Parmesan

Knoblauchcreme:

150 g Crème fraîche

100 g Joghurt

1 EL Mayonnaise

2 Knoblauchzehen

etwas Petersilie

1 Spritzer Zitronensaft

**Zubereitung:**

Für die Pinsa Wasser, Olivenöl und Salz in eine Schüssel geben und die Frischhefe darin

auflösen. Mehl und Reismehl hinzugeben und mit einem Knethaken oder einem Handrührgerät für etwa 10 Minuten kneten. Nun die Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben und den Teig darauf geben – der Teig ist sehr klebrig. Anschließend den Teig mithilfe eines Messers oder einer Teigkarte in vier gleich große Teile portionieren. Mit leicht geölten Händen können nun kleine Teigbälle geformt werden, indem die Ecken in die Mitte gezogen werden. Wenn die Kugeln fertig gedehnt sind, können diese in eine Schüssel mit der Öffnung nach unten für 24 bis 48 Stunden abgedeckt im Kühlschrank ruhen.

Am Tag der Zubereitung werden die Teigbälle 2 Stunden vor Verarbeitung aus dem Kühlschrank genommen. Etwas Hartweizengrieß auf der Arbeitsfläche verteilen und die Teiglinge auseinanderziehen, so dass eine ovale, aber an den Rändern etwas dickere Form entsteht. Nun kann belegt werden. Dafür den Kräuterfrischkäse sowie geriebenen Parmesan auf dem Boden verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Im Anschluss kann die Pinsa für 10 bis 12 Minuten bei 250 °C Umluft im vorgeheizten Ofen gebacken werden.

Währenddessen kann das Knoblauch-Topping hergestellt werden. Dafür Crème fraîche, Joghurt und Mayonnaise zu einer cremigen Masse verrühren. Den geschälten Knoblauch sowie die gewaschene Petersilie in feine Stücke schneiden, zur Masse geben und nach Belieben würzen.

Nachdem die Pinsa aus dem Backofen kommt, kann belegt werden. Dafür den Fisch sowie den Rucola üppig auf der Pinsa verteilen. Zum Schluss das Knoblauch-Topping verteilen und gegebenenfalls mit etwas zusätzlichem Parmesan bestreuen.

*Franziska Heinrichs*