Artikel vom 30.08.2023 · Ausgedruckt am 26.11.2026, 15:20 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/pinsa-mit-feigen

Pinsa mit Feigen



Foto: Kathrin Fries

Zutaten (für 4 Personen):
Teig: 400 g Mehl Type 00 oder 550 plus etwas für die Verarbeitung,
100 g Reismehl,
30 g Kichererbsenmehl,
5 g frische Hefe,
300 ml Wasser,
50 ml Olivenöl,
7 g Salz.
Belag: 3 bis 4 rote Zwiebeln,
3 EL Rapsöl,
200 ml dunkler Balsamico-Essig,
60 ml Ahornsirup,
12 bis 16 getrocknete Feigen,
400 g Mozzarella,
175 ml Olivenöl,
einige Blätter Basilikum.
Zubereitung: Am Vortag die Mehle in einer Schüssel mischen, Hefe hineinbröckeln, kaltes Wasser zugeben und den Teig 5 Minuten mit den Knethaken kneten. Olivenöl und Salz zugeben und nochmal 2 bis 3 Minuten kneten. Den Teig abgedeckt bei

Zimmertemperatur 1 Stunde gehen lassen, dann für 24 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen. Am nächsten Tag den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, in 4 gleichgroße Portionen teilen und diese zu Kugeln geformt noch einmal 1 Stunde ruhen lassen. Inzwischen den Belag vorbereiten: Zwiebeln schälen, halbieren und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. In einem Topf mit dem Rapsöl anschwitzen, mit Balsamico-Essig ablöschen, Ahornsirup, etwas Salz und Pfeffer zugeben und 10 Minuten ohne Deckel köcheln lassen. Die harten Stiele der Feigen abschneiden, den Rest achteln. Den Mozzarella in Stücke reißen. Basilikumblätter waschen und trockentupfen. Den Backofen auf 220 °C Umluft vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Auf jedes ein Teigstück legen und mit den Fingerkuppen zu etwa 30 cm langen Fladen formen und 10 Minuten vorbacken. Die Bleche herausnehmen und die Pinsas zügig belegen: Zuerst mit einem Pinsel die gesamte Oberfläche mit Olivenöl bestreichen, die Zwiebeln verteilen und etwas Sud in die Vertiefungen laufen lassen, Feigen und Mozzarella verteilen und die Bleche nochmal für etwa 5 Minuten in den Ofen geben, bis die gewünschte Bräune vorhanden ist. Eventuell die Bleche nach der Hälfte der Zeit tauschen. Pinsa vom Blech nehmen, mit etwas Salz bestreuen, Basilikum verteilen und servieren.
Tipp: Es gibt im Supermarkt auch Pinsarohlinge zum Aufbacken.