

Julia Ruby Hildebrand

PINSA

55 sensationelle Rezepte
für knusprig-leichte Geschmackserlebnisse

Wer
PIZZA mag,
wird PINSA
lieben!

CHRISTIAN



Julia Ruby Hildebrand

PINSA

**55 sensationelle Rezepte
für knusprig-leichte
Geschmackserlebnisse**

Wer PIZZA mag, wird PINSA lieben!





VORWORT

Wie kommt es, dass eine Fotografin einem Pinsa-Backbuch nicht nur mit ihren Bildern Leben einhaucht, sondern auch Rezepte entwickelt und über alles Wissenswerte schreibt? Ich habe schon immer gerne gebacken und Pizza liebe ich. Als mich der Christian Verlag fragte, ob ich nicht Lust hätte, ein Buch zum Thema Pinsa zu machen, war ich sofort Feuer und Flamme. Ich liebe neue Herausforderungen und lerne gerne jeden Tag etwas dazu. Seit meiner Zusammenarbeit mit Dr. Björn Hollensteiner – den meisten wahrscheinlich bekannt als der Brotdoc – habe ich außerdem die Liebe zum Brot backen entdeckt. Seitdem pflege ich einen eigenen Sauerteig und backe regelmäßig frisches Brot und leckere Brötchen.

Ende 2021 hatte ich außerdem das Vergnügen, einige Rezepte für das Buch *Sauerteig kann alles* von Sonja Bauer umzusetzen. Im Buch finden sich Rezepte mit drei unterschiedlichen Sauerteigansätzen: ein weicher Weizensauerteig, ein Roggensauerteig und ein fester Lievito Madre. Letzterer hat es mir besonders angetan. Ich liebe sein mildes Aroma und er ist besonders gut für die Zubereitung von Pinsa geeignet.

Was ist Pinsa eigentlich? Der Klang des Wortes lässt einen unwillkürlich an Pizza denken. Die beiden sind sich auf gewisse Weise auch ähnlich und dennoch so verschieden. Der Größte Unterschied liegt in den verwendeten Mehlen.

Eine Pinsa wird im Gegensatz zur Pizza immer mit einer Mischung aus Weizenmehl und anderen Mehlen zubereitet.

Forscht man nach dem Ursprung, stellt man fest, dass die Pinsa eine moderne Erfindung eines findigen italienischen Geschäftsmanns ist. Geschmack und Bekömmlichkeit der Pinsa haben mich überzeugt und ich freue mich sehr, dass ich mit diesem Buch einen Teil zur Pinsa-Geschichte beitragen kann.

Auf den folgenden Seiten teile ich mit Ihnen alles, was Sie für die Zubereitung guter Pinsa wissen sollten: welches Handwerkszeug Sie brauchen, wie Sie den Ofen optimal ausstatten und vorheizen, was es bezüglich der Teigzutaten und -zubereitung zu beachten gibt. Danach nehme ich Sie mit nach Italien und in den Rest der Welt – die Möglichkeiten eine Pinsa zu belegen, sind schier unendlich – denken Sie zum Beispiel an Ihre Leibspeise und überlegen Sie, wie Sie diese als Belag umsetzen könnten.

Die wichtigste Zutat für eine schmackhafte Pinsa verrate ich Ihnen schon hier: Es ist die Zeit, die Sie dem Teig zur Reifung und Entwicklung geben. Glauben Sie mir, es lohnt sich, geduldig zu sein.

Nun wünsche ich Ihnen viel Freude beim Lesen, Backen und Genießen. Lassen Sie sich inspirieren und werden Sie kreativ!

Buon appetito!

julia hildebrand



INHALT

PINSA-WISSEN

Das Geheimnis des besonderen Geschmacks

Was unterscheidet die Pinsa von der Pizza?

Das Handwerkszeug

Der Ofen

Der Teig

Pinsateig mit Hefe

Pinsateig mit Lievito Madre

Lievito Madre

TEIGE

KLASSISCHE KOMBINATIONEN

SEASONS

A GUSTO MIO - FREESTYLE

SÜSS

UND SONST SO ...

Weiterführende Informations- und Bezugsquellen

Register

Über die Autorin

Dank

PINSA-WISSEN



PINSA-WISSEN

Das Geheimnis des besonderen Geschmacks

Eine Pinsa ist im Prinzip eine supersimple Sache. Man benötigt lediglich den gereiften Teig und einige Zutaten zum Belegen. Hierbei sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt, es ist alles erlaubt, was man gerne mag. Obendrein eignet sich eine Pinsa wunderbar zur Resteverwertung. Übriges Gemüse, Bratenreste, Pesto und einige Nüsse – schon hat man zusammen mit ein bisschen Mozzarella oder Ricotta einen schmackhaften Belag.

Pinsa bietet sich außerdem perfekt für ein entspanntes Get-together an. Hierfür einfach eine ausreichende Menge Teig zubereiten und verschiedene Beläge auswählen. Die unterschiedlichen Käsesorten, Schinken, Pestos, Cremes und Gemüse kann man in verschiedenen dekorativen Schalen auf dem Tisch verteilen. Die fertigen Pinsen dann rustikal auf Holzbrettern servieren und jeder kann sich nach Lust und Laune seine Pinsa selbst belegen.

Für ein perfektes Geschmacksergebnis und gute Bekömmlichkeit sind die wichtigsten Faktoren die Zeit, die man dem Teig zur Reifung gibt (24–120 Stunden), und die Qualität der verwendeten Rohstoffe. Grundsätzlich gilt: Je qualitativ hochwertiger das Mehl, desto aromatischer und verträglicher wird die fertige Pinsa.

Was unterscheidet die Pinsa von der Pizza?

Anders als bei einer Pizza wird für eine Pinsa immer eine Mehlmischung verwendet, zum Beispiel aus Manitoba-, Reis- und Sojamehl. Dabei kann ein Teil des Manitobamehls (backstarkes Weizenmehl) durch Vollkornmehl ersetzt werden, statt Sojamehl lässt sich Kichererbsenmehl verwenden. Jede Variante bringt ihr ganz eigenes Aroma mit und passt zu unterschiedlichen Belägen.

Eine Pinsa wird außerdem anders geformt als eine Pizza. Der Teigling wird oval geformt und nach der Stückgare (der Reifezeit der Teigkugeln) in Abständen von 3 bis 4 Zentimetern mit den Fingern vorsichtig eingedrückt, dabei wird er sanft zu einem ovalen Fladen auseinandergeschoben. Große Luftblasen sollten zerdrückt werden, da sie beim Backen sehr schnell verbrennen.

Es gibt zwei Möglichkeiten, die Pinsa zu backen: entweder nur mit etwas Olivenöl beträufelt, um sie im Anschluss frisch zu belegen, oder man bäckt sie vor, belegt sie und schiebt sie noch einmal für ein paar Minuten in den Ofen. Das Backen ohne Belag ist die klassische Variante, auch darin unterscheidet sich die Pinsa von der Pizza.

Das Handwerkszeug

Um gute Pinsen oder andere Backwaren herzustellen, benötigt man keine professionell ausgestattete Backstube, aber das richtige Werkzeug erleichtert die Arbeit und erhöht den Spaßfaktor bei der Zubereitung enorm. Deshalb habe ich nachfolgend die wichtigsten Helfer zusammengestellt. Nicht alle werden zwingend benötigt, sind aber zu empfehlen:

- digitale Küchenwaage mit 1-g-Teilung
- digitale Feinwaage mit 0,01-g-Teilung

- Küchenmaschine mit Knetfunktion oder große Teigschüssel
- Schüsseln in verschiedenen Größen
- Messbecher
- große starre Teigkarte mit gerader Kante
- flexible Teigkarte mit abgerundeter Kante
- digitales Küchenthermometer (Teigtemperatur messen! Ideal sind 22–24 °C)
- Backpinsel
- Teigwanne oder verschließbare Box, die in den Kühlschrank passt
- Gärfolie
- Mehlbesen
- 1–2 Pizzastahl-Platten oder Pizzasteine
- Einschießer (Pizzaschaufel) mit kurzem Griff, am besten passend zum Pizzastahl/-stein
- Backpapier (optional)
- Abkühlgitter
- großes scharfes Messer
- großes Brett oder mehrere kleine Bretter zum Servieren
- hitzebeständige Bürste und ein Geschirrtuch zum Säubern des Pizzastahls/-steins

Für die Zubereitung des Teiges verwende ich eine Küchenmaschine mit Knethaken. Man kann den Teig aber auch genauso gut von Hand herstellen, so bekommt man ein gutes Gefühl für die Konsistenz.

Um den Teig aus der Schüssel zu heben, benutzt man eine flexible Teigkarte mit abgerundeter Kante. Für die Reifung kommt der Teig in eine Teigwanne mit Deckel oder eine verschließbare Frischhaltebox, welche groß genug für die Teigmenge ist und die in den Kühlschrank passt. Für das Portionieren des Teiges nach der Reifung ist eine große

starre Teigkarte von Vorteil. Diese eignet sich auch prima, um die Arbeitsfläche zu säubern. Für die Stückgare (die Ruhephase vor dem Backen, wenn der Teig bereits portioniert ist) lege ich die vorgeformten Teiglinge mit etwas Abstand zueinander auf die bemehlte Arbeitsfläche oder ein bemehltes Blech und decke sie mit einer Gärfolie ab. Der Vorteil einer Gärfolie gegenüber einem Geschirrtuch ist, dass sie die Feuchtigkeit und Wärme bei den Teiglingen hält und diese nicht austrocknen.



Gärfolie



Flexible Teigkarte



Teigwanne



Starre Teigkarte zum Teilen

Um die Pinsa in den Ofen zu befördern, benutze ich eine kurze Brotschaufel, auch Pizzaschaufel genannt. Diese kann aus Holz oder Metall sein. Der Pinsateig ist recht weich und feucht, deshalb empfehle ich Einsteigern, den geformten Teig auf ein Backpapier zu legen und darauf in den Ofen zu befördern. Wichtig ist dann aber, das Papier nach den ersten 1 bis 2 Minuten wieder zu entfernen, damit es nicht verbrennt und der Boden der Pinsa schön knusprig wird. Wer schon etwas Übung hat, kann die Pinsa

auch direkt auf die leicht bemehlte Brotschaufel legen und sie ohne Backpapier einschießen.

Zum Servieren benutze ich besonders gerne ein großes Holzbrett. Das stelle ich in die Mitte des Tisches und jeder nimmt sich ein Stück. Eine andere Möglichkeit ist es, die Pinsen auf einzelnen kleineren Brettern oder Tellern zu servieren. Zum Schneiden eignet sich am besten ein langes scharfes Messer. Ich drücke es von oben nach unten durch die Pinsa. Der Vorteil gegenüber einem Pizaroller ist, dass der Belag bleibt, wo er hingehört, und nicht von der Pinsa heruntergeschoben wird.

Der Ofen

Besitzer eines Holzbackofens oder Pizzaofens sind bereits bestens ausgestattet, um knusprige Pinsen zu backen.

Wer in seinem Haushaltsbackofen regelmäßig Pinsa, Pizza oder auch freigeschobene Brote backen möchte, sollte sich einen passenden Pizzastahl oder Pizzastein zulegen. Beide heizen sich sehr gut auf und halten die Temperatur länger als ein umgedrehtes Backblech, das für den Anfang eine Alternative darstellen kann. Die Investition wird mit hervorragenden Backergebnissen belohnt.

Möchte man mehrere Pinsen hintereinander backen, empfehle ich eine Stahlplatte, diese heizt sich zwischen den Backvorgängen schneller wieder auf, was zu noch besseren Ergebnissen führt.

Wer die Möglichkeit hat, zwei Stahlplatten in seinem Ofen unterzubringen, schafft noch bessere Voraussetzungen für sensationelle Ergebnisse. Mit zwei Stahlplatten und Grillfunktion ist es möglich, im Backofen eine Art

Holzofeneffekt zu erreichen. Die Stahlplatten werden jeweils auf ein Gitter gelegt, die eine wird in der untersten Schiene, die andere in die zweite Schiene von oben eingeschoben. Etwa eine Stunde vor dem Backen wird der Ofen auf 250 bis 280 °C vorgeheizt. Fünf Minuten vor dem Backen schaltet man die Grillfunktion auf höchster Stufe zu. Gibt es verschiedene Stufen, gilt es, diese auszutesten. Ich rate, bei der ersten Pinsa auf die höchste Stufe zu schalten und genau zu beobachten, was passiert.

Die Pinsa wird auf den obersten Backstahl eingeschossen und nach einer Minute um 180 Grad gedreht. Dann backt sie weitere 1 bis 2 Minuten auf oberster Schiene. Wird die Pinsa zu schnell zu dunkel, muss man die Grillstufe zurückschalten. Wenn die Pinsa schön gebräunt ist, nimmt man sie mit dem Schieber auf, dreht sie erneut um 180 Grad und gibt sie auf die untere Platte. Hier belässt man sie weitere 30 bis 60 Sekunden, damit der Boden schön knusprig wird. Diese Methode eignet sich besonders für Pinsen, die mit Belag gebacken werden, wie zum Beispiel die Pinsa Margherita (siehe [Seite 66](#)).

Zwei Stahlplatten sind außerdem perfekt, um zwei Pinsen gleichzeitig zu backen. Dafür wird oben und unten gleichzeitig eine Pinsa eingeschoben. Je nach Temperatur dauert das Backen zwischen 5 und 10 Minuten.

Es ist wichtig, die Pinsen regelmäßig um 180 Grad (im Kreis) zu drehen, damit sie gleichmäßig backen. Außerdem empfiehlt es sich, immer auf Sicht zu backen, um die gewünschte Bräunung zu erreichen. Bei so hohen Temperaturen geht es sehr schnell, dass die Pinsa verbrennt.

Ist die Pinsa fertig gebacken, ist es wichtig, sie kurz auf ein Abkühlgitter zu legen, so kann sie einen Moment ausdampfen und der Boden bleibt schön knusprig.

Der Teig

Anders als Pizza, die nur aus Getreidemehlen besteht, kommen in den Pinsateig neben Weizenmehl noch glutenfreie Spezialmehle, im Einzelnen: Reismehl, Sojamehl oder Kirchererbsenmehl.

Weizenmehl

Das häufigste Protein in Weizenmehl ist Gluten, dieses bildet während des Knetens ein Gerüst aus Proteinsträngen. Die Stabilität und Elastizität des Gerüsts steigen mit der Höhe des Glutenanteils im Mehl. Aufgrund der langen Reifezeit eignet sich für eine Pinsa ein backstarkes Mehl mit hohem Proteingehalt am besten. Ich empfehle ein italienisches Manitobamehl in Bio-Qualität. Dieses eignet sich auch, um es mit einem kleberschwachen Mehl zu mischen. Backstarkes Mehl kann mehr Wasser binden, was den Teig leichter, zarter und auch knuspriger macht. Allerdings: Je höher der Wassergehalt (die Hydratation) des Teiges ist, desto schwieriger lässt er sich verarbeiten. Ein Pinsateig mit 60 bis 70 Prozent Wasseranteil (TA 160–170) ist noch gut zu handhaben. Wer schon geübt ist im Umgang mit weichen feuchten Teigen, kann den Wasseranteil auch erhöhen und damit variieren.

INFO

Die Teigausbeute (TA) gibt die Wassermenge im Teig im Verhältnis zum Mehl an. Die Gesamtmehlmenge wird immer mit 100 gleichgesetzt. Bei beispielsweise einer TA

von 170 bezogen auf 250 g Mehl beträgt die Wassermenge 175 g (= 70 Prozent von 250 g).

Ersetzt man einen Teil der Hauptmehlmenge durch ein Weizenvollkornmehl, wird die Pinsa besonders herzhaft und erhält in Kombination mit Sauerteig deutliche Brotaromen, was zu herzhaften Belägen wie Sauerkraut oder Obazda super passt.

Reis-, Soja- und Kichererbsenmehl

Reismehl gibt es als helles Mehl oder als Vollkornvariante. Es unterstützt die Wasseraufnahme und macht die Pinsa knuspriger. Soja- und Kichererbsenmehl erhöhen den Proteingehalt und sorgen für zusätzliche Aromen im Teig. Kichererbsenmehl ist besonders geschmacksintensiv und harmoniert super mit Belägen mit orientalischem Touch, wie zum Beispiel der Pinsa im Levante-Style.

Für süße Pinsen oder feine Aromen wie bei der Pinsa Amalfi empfehle ich helle Mehle und Sojamehl, damit die feinen Noten nicht verdrängt werden.

Wasser

Neben Mehl ist Wasser die zweite Hauptzutat. Auch hier gibt es Qualitätsunterschiede, die das Ergebnis beeinflussen. Hartes Wasser enthält zum Beispiel viele Mineralien, dadurch kann der Teig zu fest werden. Abhilfe schafft es, die Salzmenge geringfügig zu reduzieren. Bei weichem Wasser ist es genau umgekehrt. Um die Teigkonsistenz zu verbessern, kann eine geringfügig erhöhte Salzmenge unterstützen. Ein mittlerer Härtegrad ist ideal. Ich lebe in einer Region mit recht hartem Wasser und nutze gefiltertes Leitungswasser.

Das Wasser sollte gut gekühlt sein, damit der Teig während des Knetens nicht zu warm wird. Die optimale Teigtemperatur liegt zwischen 22 und 24 °C.

Pinsateig mit Hefe

Pinsateig kann sowohl mit Sauerteig als auch mit Hefe als Triebmittel angesetzt werden. Am liebsten verwende ich frische Bio-Hefe. Ihre Produktion ist umweltschonend und frei von chemisch hergestellten oder synthetischen Stoffen. Auch ihren Geschmack empfinde ich als milder und nicht so dominant wie den von konventioneller Hefe.

Hefe besteht aus einzelligen Organismen. Während der Teigreifung verstoffwechseln diese den Einfachzucker im Mehl – je mehr sie davon verzehren, desto bekömmlicher wird der Teig für uns. Während dieses Prozesses produziert die Hefe Kohlenstoffdioxid, dieses bleibt im Glutengerüst hängen und lässt den Teig aufgehen.

Für die Pinsateige mit Hefe in diesem Buch arbeite ich mit einem festen Hefevorteig, dem sogenannten Biga.



Glutennetz eines gereiften Teiges

Biga

Biga (fester Hefevorteig) hat seinen Ursprung in Italien, er wird oft zur Herstellung von Pinsa- und Pizzateigen sowie für Ciabatta oder andere italienische Weißbrote verwendet.

Einen Vorteig anzusetzen, bringt den Vorteil, dass die Backwaren länger frischhalten, zudem verbessert sich das Aroma des Gebäcks.

Der Biga-Vorteig hat eine Hydratation von 40 bis 60 Prozent (TA 140–160), der Hefeanteil liegt meist bei einem Prozent bezogen auf die Mehlmenge des Vorteigs. Der Biga reift 10 bis 12 Stunden bei Raumtemperatur (etwa 22 °C) oder 15 bis 18 Stunden bei 14 bis 16 °C.



Reifender Biga

Pinsateig mit Lievito Madre

Alternativ kann der Pinsateig auch mit Sauerteig hergestellt werden, was dem Teig einen mildsäuerlichen Geschmack verleiht. Als Sauerteigansatz verwende ich

Lievito Madre, einen festen Sauerteig, der typisch für südeuropäische Backwaren ist.

Für Teige mit Sauerteig wird zunächst ein Autolyseteig angesetzt.

Autolyseteig

Bei einem Autolyseteig handelt es sich um einen sogenannten Nullteig. Das sind Teige, denen kein Triebmittel wie Hefe oder Sauerteig zugefügt wird. Der Autolyseteig verbessert die Struktur des Teiges, sodass er sich besser be- und verarbeiten lässt.

Für die Autolyse werden Mehl und Wasser kurz gemischt und 30 bis 60 Minuten bei Raumtemperatur quellen gelassen. In dieser Zeit entstehen Kleberstränge, die das Glutengerüst stärken. So hat der Teig schon einen Teil seiner Struktur gebildet. Dadurch verkürzt sich die Knetzeit und der Teig kann mehr Flüssigkeit aufnehmen.

Mein Lieblingsteig für eine aromatische luftig-knusprige Pinsa wird mit Bio-Manitoba-, Reis- und getoastetem Sojamehl hergestellt (siehe [Seite 21](#)). Die Mehlmischung wird mit Wasser zur Autolyse gestellt und dann mit Lievito Madre zum Hauptteig verarbeitet. Den Teig lasse ich mindestens 48 Stunden reifen. Eines der besten Ergebnisse hatte ich nach 72 Stunden. Länger als 120 Stunden sollte der Teig allerdings nicht ruhen.

Lievito Madre

Der ideale Sauerteig als Triebmittel für eine Pinsa ist Lievito Madre. Lievito Madre (abgekürzt LM) ist ein milder, fest geführter Weizensauerteig, der in Italien für die traditionellen Backwaren wie Focaccia, Pizza oder

verschiedene Weißbrote zum Einsatz kommt. Er hat einen milderen Geschmack als der in Deutschland verbreitete flüssige (Roggen-)Sauerteig. Lievito Madre hat einen tollen Ofentrieb und ergibt eine fluffige, äußerst aromatische Pinsa. Die Mikroorganismen im LM sorgen während der Reifezeit außerdem dafür, dass der Teig besser bekömmlich wird.

Um einen eigenen Lievito Madre zu züchten, gibt es verschiedene Möglichkeiten. Eine davon beschreibe ich hier. Wer tiefer in das Thema Sauerteig einsteigen und noch andere Methoden kennenlernen möchte, findet am Ende des Buches Hinweise zu weiterführenden Informationsquellen.

Für die Züchtung eines Lievito Madre braucht es nicht viel und es ist auch nicht besonders kompliziert, das Wichtigste ist Geduld. Außerdem sollte ein Bio-Mehl von bester Qualität verwendet werden, da es mehr der für den Prozess notwendigen Mikroorganismen enthält. In den ersten Tagen während der Züchtung kann auch ein Bio-Weizenvollkornmehl verwendet werden. Wer eine eigene Getreidemühle besitzt, kann die Bio-Weizenkörner selbst vermahlen, was die beste Voraussetzung für einen guten Sauerteig schafft.

1. Ansatz

Im ersten Schritt werden 100 g Mehl (Bio-Weizenmehl Type 1050 oder Type 550) mit 50 g warmem Wasser (35–40 °C) gut verknetet. Den Teig gibt man im Anschluss in ein sauberes schlankes Einmachglas. Es sollte unbedingt frei von Spülmittelrückständen sein. Am besten zuvor heiß ausspülen. Jetzt deckt man das Glas mit einem Deckel ab und lässt es für 48 bis 72 Stunden bei 26 bis 30 °C stehen.