

KÜCHENRATGEBER

MARTINA KITTLER

PIZZA & PINSA

*Knusprig frisch
aus dem Ofen*



G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2023 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2023 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Nathalie Künzl

Lektorat: Katharina Lisson

Korrekturat: Adriane Andreas

Gesamtgestaltung: ki36 Editorial Design, Sabine Krohberger, München

eBook-Herstellung: Maria Prochaska

 ISBN 978-3-8338-9081-9
01. Auflage 2023

Bildnachweis

Coverabbildung: StockFood (Magdalena Hendey Gough)

Fotos: Julia Hoersch; Michael Kremer Fotodesign; Coco Lang

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-9081 08_2023_02

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit grösster Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstrasse 12

81675 München

GU **CLOU**

Wussten Sie schon, dass ...?

Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen.

Aha-Momente garantiert!



Die Backzeiten können je nach Herd variieren.
Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



Mit diesem Symbol sind alle veganen Gerichte gekennzeichnet.

Abkürzungsverzeichnis:

E = Eiweiss

EL = Esslöffel (gestrichen)

F = Fett

kcal = Kilokalorien

KH = Kohlenhydrate

Msp. = Messerspitze

Pck. = Päckchen

TK = Tiefkühl

TL = Teelöffel (gestrichen)

Ø = Durchmesser



MARTINA KITTLER

Feuer und Flamme für Pizza und Pinsa? Also, ran an den Hefeteig und nach Lust und Laune belegen! Ob klassisch mit Tomaten und Salami, frischem Gemüse auf cremiger Basis oder vegan mit Hummus und gerösteten Auberginen – alle lieben die knusprigen Fladen mit italienischem Touch.

Warum ist Pizza so beliebt?

Ein krosser Boden, eine aromatische Sauce und obendrauf köstlicher Käse – mehr braucht es nicht für die heiss

geliebten Ofen-Hits. Und mit Fisch, Meeresfrüchten, Fleisch, Wurst oder viel Gemüse und pikanten Zutaten wie Kapern, Oliven oder Chili lassen sich die Knusperstücke unglaublich vielseitig variieren. Sie sind ganz einfach gemacht und passen zu (fast) jeder Gelegenheit: Ob man mit Freunden bei einem Glas Wein zusammensitzt, mit Kindern Geburtstag feiert oder den Sonntagabend mit der Familie ausklingen lässt – Pizza gehört zum täglichen Leben und verbreitet immer gute Laune.

Was unterscheidet Pinsa und Pizza?

Keine Frage, wer Pizza mag, wird auch Pinsa lieben! Schon der ähnlich klingende Name deutet darauf hin: Die beiden sind verwandt, aber auch sehr verschieden. Der grösste Unterschied liegt in den verwendeten Mehlen. Eine Pinsa wird im Gegensatz zur Pizza immer mit einer Mischung aus Weizenmehl und anderen glutenfreien Spezialsorten wie Reis-, Soja- oder Kichererbsenmehl zubereitet. Ein Geheimnis für vollmundigen Geschmack und die gute Bekömmlichkeit liegt in der langen Reifezeit, die Sie dem Pinsa-Teig gönnen sollten. Er darf mindestens 24 Stunden im Kühlschrank ruhen.

Wie gelingt der Teig perfekt?

Den Hefeteig lange genug kneten! So wird das Klebereiweiss oder Gluten, das für einen besonders elastischen Teig sorgt, richtig aktiviert. Ausserdem wichtig: ihn anschliessend gut abgedeckt gehen lassen, bis er sein Volumen etwa verdoppelt hat.

DIE SCHÄRFSTE PIZZA DER WELT



1. 400 g Mehl, 1 Pck. Trockenhefe und 1 TL Salz mischen, mit 200 ml Wasser und 1 EL Olivenöl zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort 45 Min. gehen lassen.

2. 6 Knoblauchzehen schälen, 4 rote Chilischoten putzen und entkernen, beides fein hacken und mit 125 ml Olivenöl vermengen.

3. 375 g Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. 40 g Kapern abgiessen.