



Schwierigkeit: mittel

Zeit: ca. 2,5 Stunden (+ Süßlupinen über Nacht einweichen, Teig über Nacht ruhen lassen Kochzeit: 90 Minuten)

Pinsa bianca mit gerösteten Süßlupinen, Bimi und getrockneten Tomaten

Am Vortag: Süßlupinen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Für die Pinse Mehl mit Hefe mischen, dann 400 ml eiskaltes Wasser dazugeben und 10 Min. in einer Küchenmaschine oder mit dem Handrührgerät auf Stufe 2 kneten. Anschließend Salz sowie 1 EL Rapsöl unterarbeiten (Temperatur des Teiges sollte nicht über 23 °C steigen!). Teig in eine geölte Schüssel geben und mit Rapsöl beträufeln, mit Klarsichtfolie sowie einem Tuch abdecken und im Kühlschrank 24 Stunden gehen lassen.

Am nächsten Tag: Süßlupinen abgießen, Einweichwasser wegschütten und Süßlupinen in frischem Wasser aufkochen. Entstandenen Schaum abschöpfen und Süßlupinen 90 Min. leise köcheln lassen und dann abgießen. Für die Pinse zwei Bleche mit Backpapier belegen und mit Mehl bestäuben. Teig auf eine bemehlte Fläche geben, in zwei Stücke teilen und mehrfach dehnen und falten. Je eine Teighälfte auf ein Blech geben, mit etwas Rapsöl beträufeln, mit Klarsichtfolie abgedeckt 60 Min. gehen lassen. Teigstücke zu je einem ca. 30 cm großen Oval formen. Abdecken und weitere 30 Min. gehen lassen, Backofen auf 250 °C Ober- Unterhitze vorheizen. Bimi putzen, längs halbieren, in kochendem Salzwasser 1 Min. kochen. Feta zerbröckeln und Fior di latte in Würfel schneiden. Käse verteilen. Süßlupinen sowie Bimi darüber verteilen und mit Rapsöl beträufeln. Pinse 15 bis 18 Min. im Backofen auf der mittleren Schiene backen.

Tomaten schneiden und mit den Oliven auf den Pinse verteilen. Salzen und pfeffern, sofort servieren.

Tipps:

Man kann auch vorgebackene Pinsa-Böden verwenden.



Zutaten

Zutaten für 4 Portionen (2 Pinse):

Topping

100 g Süßlupinen

200 g Bimi (wilder Brokkoli)

200 g Feta

200 g Fior di latte oder Mozzarella

60 g halbgetrocknete Tomaten oder

Kirschtomaten

40 g Oliven, entsteint, z. B. Taggiasca-Oliven

Salzflakes

Pfeffer, frisch gemahlen

Teig

425 g Weizenmehl, Type 00 oder 405, plus

etwas Mehl für die Arbeitsfläche

75 g Reismehl

0,5 TL Trockenhefe

15 g Salz

insgesamt 6 EL Rapsöl