# Pinsa romana - die Pizza der alten Römer

Die Urform der Pizza war vermutlich ähnlich einem Fladenbrot und wurde aus verschiedenen Mehlen wie Dinkel und Gerste nach dem Sauerteigverfahren zubereitet. In heutigen Rezepten wird dem Weizenmehl Reis- und Sojamehl zugemischt (Die alten Römer kannten Sojamehl noch nicht). Besonders ist aber das Reismehl, es macht die Pinsa äusserst knusprig, aber nicht hart, da kracht es so richtig zwischen den Zähnen. Dazu kommt eine sehr lange Reifezeit (48 Stunden und mehr, Pate fermentée) und ein hoher Wassergehalt des Teiges, was aber auch Voraussetzung für einen guten Pizzateig ist. Pinsa oder Pizza, das ist vielleicht mehr eine Frage Namensgebung als ein markanter Unterschied in der Rezeptur. Wobei Pinsa vielleicht für die urchigere Variante der Pizza steht. Die Pinsa hat einen dickeren und luftigeren Boden als ein Pizza, vielleicht eher eine Focaccia, aber belegt wie eine Pizza... Der Belag ist ganz einfach: Datteltomaten, Mutschli und frischer Rosmarin.

Vermutlich kannten bereits die alten Römer pizzaähnliche Gebäcke. Der Name und das Rezept stammt jedoch vom Gastrounternehmer Di Marco in Guidonia Montecelio, der den Markennamen Pinsa romana anno 2001 zu Werbezwecken registrieren liess.

## Zutaten (für 4 Pinsas ø 20cm)

```
Vorteig:
50g    Ruchmehl
25g    Wasser
0.5g   Frischhefe

Haupteig:
75,5g  Vorteig
250g   Pizzamehl Typo "00"
60g    Reismehl
40g    Dinkelvollkornmehl
230g   Wasser
```

```
20g    Olivenöl
6g     Frischhefe
8g     Salz

Belag:
7-10   Datteltomaten
150g   Mutschli (oder ein anderer Weichkäse)
2      Zweige frischer Rosmarin
```

## Zubereitung

Vorteigzutaten vermengen und zugedeckt 14 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

Reismehl hatte ich keins, darum hab ich Carnaroli-Reis mit der Getreidemühle sehr fein gemahlen.

Haupteigzutaten inkl. Vorteig bis und mit Frischhefe (zerbröseln) mit der Maschine ca. 2-3 Minuten vermischen. Salz zugeben. Auf langsamer Stufe 10 Minuten kneten. Der Teig sollte sich ganz von der Seitenwand der Knetschüssel lösen und nur noch am Boden leicht kleben. Weitere 3-4 Minuten auf mittlerer Stufe kneten bis sich der Teig ganz von der Schüssel löst.

Teig in eine mit Olivenöl eingepinselte Wanne kippen und 1 Stunde abgedeckt bei Raumtemperaur stehen lassen. Dabei nach 20, 40 und 60 Minuten mit dem Teigspachtel je 2 mal dehnen und falten.

Teig 48 Stunden abgedeckt im Kühlschrank reifen lassen. Dabei nach 24 Stunden Teig ausstossen, damit die Gärgase entweichen (und der Teig wieder zusammenfällt).

Teig in 4 Stücke teilen und auf einer gut bemehlten Unterlage zu Kugeln formen. Mit einem leichten Tuch abdecken und 2 Stunden gehen lassen.

Ofen mit Backstein auf 250° vorheizen.

Teiglinge am besten auf einem gut bemehlten Pizzaschieber länglich auf eine Dicke von ca. 1cm ausziehen. Nochmals 30 Minuten ruhen lassen. Zuerst mit Tomatenscheiben belegen, dann Käsewürfel darüber verteilen und zum Schluss Rosmarinnadeln darüberstreuen.

Auf den heissen Backstein schieben und auf der untersten Rille 20-25 Minuten backen.

*Vorteig verknetet*

*Vorteig gereift*

*Teig geknetet, vor der Reifung*

*Teig nach 24 Stunden im Kühlschrank*

*Teig ausgestossen*

*Teig portioniert und nachgereift*

*Pinsa belegt und ofenbereit*

*Pinsa romana*