



Pinsa

Zutaten

Für den Biga-Vorteig

- 100 g Roggenvollkornmehl
- 50 g Dinkelmehl Type 1050
- 50 g Maismehl
- 2 g Trockenhefe
- 150 ml Wasser

Zubereitung

Alle Zutaten zu einem Vorteig vermengen und mindestens 24 Stunden, besser 48 Stunden, abgedeckt im Kühlschrank ruhen lassen.

Für den Hauptteig

- kompletter Biga-Vorteig
- 600 ml kaltes Wasser
- 300 g Weizenvollkornmehl
- 150 g Dinkelvollkornmehl
- 30 g Reismehl
- 20 g Kichererbsenmehl
- 25 g Salz
- 15 g Gluten

Den Biga-Vorteig mit den Mehlsorten, Gluten und Salz vermengen. Das kalte Wasser langsam und nach und nach dazugeben und alles zu einem gleichmäßigen Teig verkneten.

Den Teig mindestens 24 Stunden, besser 48 Stunden, abgedeckt im Kühlschrank ruhen lassen. Anschließend zu einer Kugel formen und nochmals ca. 1 Stunde abgedeckt bei Zimmertemperatur stehen lassen.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche – idealerweise auf



Semola – in die gewünschte Größe und Form bringen.

Den Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Pinsaboden auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und auf der untersten Schiene ca. 6–8 Minuten vorbacken.

- **Zutaten nach Wahl für Belag**



Anschließend herausnehmen, nach Belieben belegen und je nach gewünschtem Bräunungsgrad für einige weitere Minuten fertig backen.

Karotten-Curry-Creme – die Tomatensoßenalternative

- 1 kg Karotten
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Currypulver
- Salz

Die Karotten schälen und in Stücke schneiden. Mit Olivenöl, Currypulver und Salz vermengen und bei 160 °C im Backofen garen, bis die Karotten weich sind.

Anschließend fein pürieren, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Die Karotten-Curry-Creme kann als Alternative zu Tomatensoße verwendet werden.



🍌 🌟 🍌 Süßkartoffel-Waffel-Corn-Dog 🍌 🌟 🍌

Zutaten

- 330 g Süßkartoffel
- 150 g getrocknete Aprikosen
- 2 Eier
- 1 Prise Salz
- 2 g Trockenhefe
- 400 g Weizenvollkornmehl
- 20 g Kokosblütenzucker



Zubereitung

Süßkartoffel schälen und in Stücke schneiden. Zusammen mit den getrockneten Aprikosen in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und aufkochen. So lange garen, bis Süßkartoffel und Aprikosen weich sind. Anschließend abgießen und gut ausdampfen lassen.

Süßkartoffel und Aprikosen zusammen mit den Eiern, einer Prise Salz und der Trockenhefe fein pürieren. Weizenvollkornmehl und Kokosblütenzucker dazugeben und alles zu einem gleichmäßigen Teig verkneten.

Den Teig abgedeckt über Nacht im Kühlschrank ruhen und gehen lassen. Anschließend portionsweise in ein vorgeheiztes Waffeleisen geben und bis zum gewünschten Bräunungsgrad backen.

Füllung oder Belag für die Waffeln

- 200 g *Datteln, fein gehackt*
- 50 g *Pekannüsse, fein gehackt*
- 50 g *braunes Mandelmus*
- 10 g *Kakao*

Alle Zutaten zu einer leicht groben Masse mixen. Nach Bedarf formen und als Füllung oder Belag mit den Waffeln servieren.





🍪 ✨ 🥗 Sebastians Krosse-Würz-Gnocchi 🍪 ✨ 🥗

Zutaten

- *Gnocchi nach Belieben, z. B. Kartoffel-Gnocchi oder Gemüse-Gnocchi*
- *etwas Öl*

Zubereitung

Die Gnocchi nach Packungsanleitung garen und anschließend gut abtropfen lassen.

Für die Gewürzmischung

Nach Geschmack:

- *Salz*
- *Pfeffer*
- *Knoblauchpulver*
- *Zwiebelpulver*
- *Paprikapulver (edelsüß)*
- *Chipotle*
- *geräuchertes Paprikapulver*

Mit etwas Öl besprühen oder vermengen und mit der gewünschten Gewürzmischung würzen. Die Gnocchi in die Heißluftfritteuse geben und – je nach Gerät – bei 160–180 °C ca. 12–15 Minuten garen, bis sie außen knusprig sind.



Serviervorschlag: Kräuterquark

- 500 g Magerquark
- 200 g saure Sahne
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen TK-Kräuter oder frische Kräuter nach Wahl
- Salz
- Pfeffer
- 1 Spritzer Zitronensaft

Magerquark und saure Sahne miteinander verrühren. Knoblauch fein hacken oder pressen und zusammen mit den Kräutern unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Zusammen mit den krossen Würz-Gnocchi servieren.

