

Sören Anders

Freitag, 28. August 2020

So geht's: Pizza

Rezept für 4 Personen

Calzone mit Salami

Dauer: 2 Stunden

Schwierigkeitsgrad: einfach

Mediterran

Für den Teig:

| | |
|--------|----------------------------|
| 425 g | Weizenmehl Type 550 |
| 75 g | Hartweizengrieß |
| 20 g | frische Hefe |
| 250 ml | Wasser, sehr kalt |
| 2 EL | Olivenöl |
| 1 TL | Salz |
| etwas | Olivenöl für das Backblech |
| etwas | Mehl zum Ausrollen |

Für die Tomatensauce:

| | |
|----------|--|
| 600 g | Tomaten (ersatzweise abgezogene Tomaten aus der Dose) |
| 1 | kleine Zwiebel |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 2 EL | Olivenöl |
| 1 Zweig | Rosmarin |
| 2 Zweige | Thymian |
| etwas | Salz |
| etwas | Pfeffer aus der Mühle |

Für den Belag:

| | |
|--------|----------------------------------|
| 300 g | Mozzarella |
| 100 g | Salami (in sehr feinen Scheiben) |
| 1 Bund | Basilikum |
| 80 g | italienischer Hartkäse |

Zubereitung:

1. Für den Pizzateig Mehl, Hartweizengrieß, Hefe, Wasser, Olivenöl und Salz in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben und mit Knethaken 10 Minuten bei niedrigster Stufe, dann weitere 5 Minuten auf hoher Stufe kneten. Sobald sich der Teig gut vom Schüsselrand löst und einen leichten, matten Glanz hat, ist er fertig.
2. Den Teig zu einer Kugel formen, zurück in die Schüssel geben, mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken und 1 Stunde ruhen lassen.
3. Für die Tomatensauce die Tomaten am Stielansatz einritzen, kurz im heißen Wasser blanchieren und anschließend häuten. Die Tomaten vierteln, den Strunk entfernen, nach Belieben die Kerne austreichen.
4. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein schneiden und in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen, die Tomaten zugeben und aufkochen.



5. Thymian und Rosmarin abbrausen, trocken schütteln und zu den Tomaten geben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles ca. 45 Minuten ganz leicht köcheln lassen.
6. Dann die Kräuterzweige entfernen und die Tomatensauce mit einem Pürierstab grob mixen.
7. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
8. Den Teig in vier Portionen teilen. Teigstücke nacheinander rund ausrollen und auf ein mit Olivenöl ausgepinseltes Backblech legen.
9. Jeden Teigkreis zur Hälfte mit etwas Tomatensauce bestreichen. Mozzarella in Stücke zupfen und auf der Tomatensauce verteilen, ebenfalls die Salami.
10. Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und ebenfalls auf die Teigkreise geben.
11. Vorsichtig die unbelegte Teigseite über die Füllung klappen, sodass pro Blech zwei Halbkreise entstehen, Ränder gut festdrücken.
12. Den Rest der Tomatensauce auf der Calzone verteilen. Den Käse reiben und darüber streuen.
13. Die Bleche nacheinander in den heißen Ofen schieben. Calzone jeweils ca. 15 Minuten goldbraun und knusprig backen.

Nährwert: Pro Portion: 970 kcal / 4060 kJ
98 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 46 g Fett