

Sören Anders Pizza Calzone mit Schinken und Pilzen

Freitag, 1. März 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: 3 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Mediterran

Zutaten:

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:

1	kleine Zwiebel
2	Knoblauchzehen
2 EL	Olivenöl
500 g	abgezogene Tomaten (aus dem Glas oder der Dose/Pelati-Tomaten)
2 Zweige	Thymian
1 Zweig	Rosmarin
etwas	Salz
etwa	Pfeffer aus der Mühle

Für den Belag:

200 g	Champignons
150 g	gekochter Schinken
300 g	Mozzarella
1 Bund	Basilikum
80 g	Parmesan

Zubereitung:

1. Für den Pizzateig Mehl, Hartweizengrieß, Hefe, Wasser, Olivenöl und Salz in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben und mit dem Knethaken 10 Minuten auf niedrigster Stufe, dann noch 5 Minuten auf mittlerer Stufe geschmeidig kneten. Wenn sich der Teig gut vom Kesselrand löst und einen leichten matten Glanz hat, ist er fertig.
2. Den Teig in eine große Schüssel geben, mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken und 1 Stunde bei Zimmertemperatur gehen lassen.
3. Inzwischen für die Tomatensauce Zwiebel und Knoblauch schälen, fein schneiden und in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen, die Tomaten zugeben und aufkochen.
4. Thymian und Rosmarin abbrausen, trocken schütteln und zu den Tomaten geben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles ca. 30 Minuten ganz leicht köcheln lassen.
5. Dann die Kräuterzweige entfernen und die Tomatensauce mit einem Pürierstab grob mixen.
6. Pilze putzen und in feine Scheiben schneiden. Schinken in Streifen schneiden.
7. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
8. Den gegangene Teig in vier Portionen teilen. Jedes Teigstück rund ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.
9. Jeden Teigkreis zur Hälfte mit etwas Tomatensauce bestreichen. Mozzarella in Stücke zupfen und mit Schinken und Pilzen auf der Tomatensauce verteilen.



10. Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und ebenfalls auf die Teigkreise geben.

11. Vorsichtig die unbelegte Teigseite über die belegte Seite zu einem Halbkreis überklappen und den Rand fest zusammendrücken.

12. Den Rest der Tomatensauce auf der Calzone verteilen. Den Parmesan reiben und darüber streuen.

13. Die Calzone nacheinander im heißen Ofen ca. 15 Minuten goldbraun und knusprig backen.

Pro Stück: 955 kcal/ 4000 kJ

94 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiß, 44 g Fett