



Garnelen-Calzone mit Pesto und Paprika

dazu Salat mit Kaperndressing



ca. 40min



2 Personen

Lieben wir nicht alle Überraschungen? Da beißen wir in ein goldbraunes, dampfendes Teigtäschchen, und dann ... mamma mia! Aber zumindest wir wissen heute, was drin ist: saftige Garnelen, leicht vorgebraten und dann in der Füllung zur Vollendung gegart, fruchtige Paprika, leckeres Tomaten-Oliven-Pesto und natürlich fein schmelzender Käse, mmh! Dazu eine schnelle Tomatensauce und knackiger Salat mit raffiniertem Kaperndressing.

- 1 rote Zwiebel
- 1 Paprika
- 1 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut

- 1 Ei ²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen und Backblech
- mittelgroße Pfanne
- kleiner Topf
- Schaumkelle
- Küchenpinsel
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

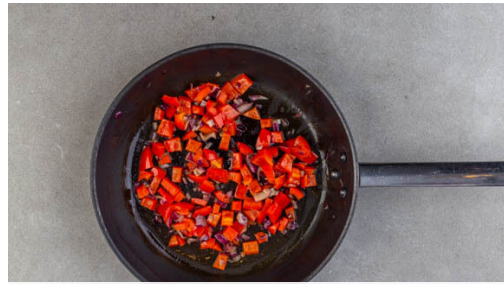
Die übrigen Tomaten als Grundlage für eine Pastasauce oder einen tomatigen Grill dip verwenden.

Allergene

Krebstiere (1), Eier (2), Gluten (3), Milch (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1209kcal, Fett 57.6g,
Kohlenhydrate 114.3g, Eiweiß 40.4g



1. Gemüse braten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen und halbieren, **eine Hälfte** in dünne Streifen schneiden, die **andere Hälfte** grob würfeln. Die **Zwiebelwürfel** und die **Paprika** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 5Min. braten, bis sie weich werden.



4. Calzonen backen

Die **Teigstücke** längs zusammenklappen und dicht verschließen. 1 Ei mit 1 Prise Salz verquirlen und die **Teigtaschen** damit bestreichen, mit einer Gabel mehrmals einstechen und in 10-14Min. im Ofen goldbraun backen.



2. Garnelen zugeben

Die **Garnelen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen. In die Pfanne geben und unter häufigem Rühren ca. 2Min. mitbraten, bis sie Farbe angenommen haben. **Vorsicht**, die **Garnelen** sollen nicht vollständig durchgegart sein! Die **Garnelen** und das **Gemüse** umgehend mit einer Schaumkelle aus der Pfanne nehmen, damit sie nicht weitergaren.



5. Salat zubereiten

Die **Kapern** fein schneiden. Den **Knoblauch** schälen, die **½ oder mehr nach Geschmack** sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken und mit den **Kapern** vermischen. Mit 2EL Olivenöl und 1EL Essig verrühren und das **Dressing** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Salat** vom Strunk befreien, quer in breite Streifen schneiden und mit dem **Dressing** vermengen.



3. Calzonen füllen

Die **Garnelen-Gemüse-Mischung** mit 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer würzen. Das **Pesto** und den **Käse** zugeben und untermengen. Den **Teig** mit dem Papier nach unten auf einem Backblech ausrollen und in **4 gleich große Stücke** schneiden. Die **Füllung** auf den **Teigstücken** verteilen, den Rand frei lassen.



6. Tomatensauce zubereiten

Die **½ der passierten Tomaten** mit der **½ der Gewürzmischung** in einem kleinen Topf verrühren und bei mittlerer Hitze ca. 3Min. erwärmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Calzonen** mit dem **Salat** anrichten und die **Tomatensauce** dazu servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(1adebd97b172010e8ebc985144647a7c_img.jpg\)](#) [!\[\]\(6db879d840719909c8193bad8091b3ab_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5fd53788b74a4574b7aeea7c6d88007a_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**