



## V1: 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 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.

## Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 1 Paprika
- 1 Packung Garnelen, aufgetaut  
2
- 1 Becher Tomaten-Oliven-Pesto
- 100g junger Gouda, gerieben 7
- 1 Packung Pizzateig 1
- 1 Packung Kapern
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Romanasalat
- 200g passierte Tomaten
- 1 Päckchen italienische Gewürzmischung

## Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei 3
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- 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 Grilldip verwenden.

## Allergene

Gluten (1), Krebstiere (2), Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 1219kcal, Fett 57.8g,

Carbohydrate 115g, Protein 20.1g



### 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.



### 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.



### 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.



### 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.



### 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.



### 6. Tomatensauce zubereiten

Die **½ der passierten Tomaten** mit 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.