



## Bio-Hähnchen-Calzone mit Paprika

dazu Salat mit Kaperndressing



ca. 50min



3-4 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: Bio-Hähnchen, 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

- 2 rote Zwiebeln
- 2 Paprika
- 2 Pck. Bio-Hähnchenbrustwürfel
- 2 Becher Tomaten-Oliven-Pesto
- 200g junger Gouda, gerieben <sup>3</sup>
- 2 Pck. Pizzateig <sup>2</sup>
- 2 Pck. Kapern
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Pck. Romanasalat
- 200g passierte Tomaten
- 1 Pck. italienische Gewürzmischung

## Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei <sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen und 2 Backbleche
- große Pfanne
- kleiner Topf
- Schaumkelle
- Küchenpinsel

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

### Kochtipps

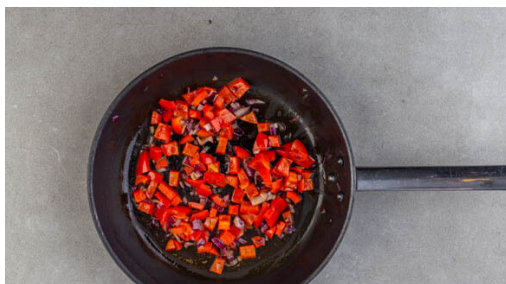
Falls Kinder mitessen, die keine Kapern mögen, einfach einen Teil des Salats beiseitelegen und eine einfache Vinaigrette dazu zubereiten.

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 1176kcal, Fett 54.7g, Kohlenhydrate 114.2g, Eiweiß 47.8g



### 1. Gemüse braten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebeln** schälen, **eine Zwiebel** halbieren und in dünne Streifen schneiden, die **andere Zwiebel** grob würfeln. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebelwürfel** und die **Paprika** in einer großen Pfanne mit 1½EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 5Min. braten, bis sie weich werden.



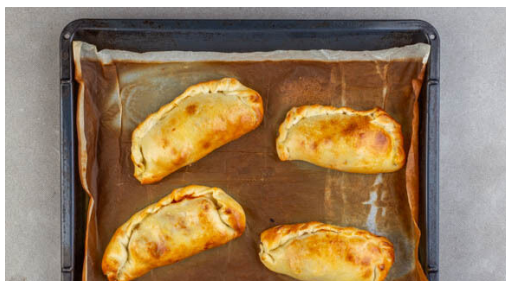
### 2. Fleisch zugeben

Das **Fleisch** trocken tupfen und ggf. in kleinere Stücke schneiden. In die Pfanne geben und unter häufigem Rühren ca. 3Min. mitbraten, bis das **Fleisch** leicht gebräunt ist, es soll aber noch nicht vollständig durchgaren. Das **Fleisch** und das **Gemüse** umgehend mit einer Schaumkelle aus der Pfanne nehmen, damit es nicht weitergart.



### 3. Calzonen füllen

Die **Hähnchen-Gemüse-Mischung** mit ½TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer würzen. Das **Pesto** und den **Käse** zugeben und untermengen. Die **Teige** mit dem Papier nach unten auf zwei Backblechen ausrollen und in **je 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. Je nach Ofen die Position der Bleche nach der Hälfte der Zeit tauschen.



### 5. Salat zubereiten

Die **Kapern** fein schneiden. Den **Knoblauch** schälen, sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken und mit den **Kapern** vermischen. Mit 4EL Olivenöl und 2EL 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 **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.