



Garnelen-Calzone mit Pesto und Paprika

dazu Salat mit Kaperndressing



ca. 50min



4 Portionen

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.

Was du von uns bekommst

- 2 rote Zwiebeln
- 2 Paprika
- 2 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut ¹
- 2 Becher Tomaten-Oliven-Pesto
- 200g junger Gouda, gerieben ⁴
- 2 Pck. Pizzateig ³
- 2 Pck. Kapern
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Pck. Romanasalat
- 200g passierte Tomaten
- 1 Pck. italienische Gewürzmischung ³

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

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

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

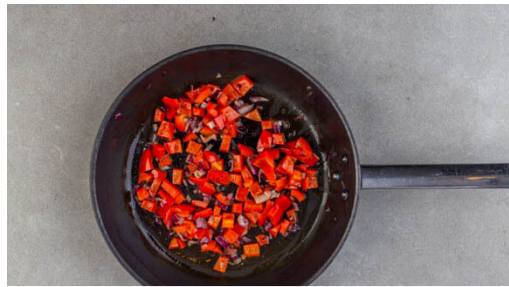
Kochtipp

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

Allergene

Enthält: **Krebstiere** (1), **Eier** (2), **Gluten** (3), **Milch** (4).

Nährwertangaben pro Portion



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.



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.



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, 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** quer in breite Streifen schneiden und mit den **restlichen Zwiebeln** unter das **Dressing** mischen.



3. Calzonen füllen

Die **Garnelen-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.



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.