



## 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 <sup>1</sup>
- 2 Becher Tomaten-Oliven-Pesto
- 200g junger Gouda, gerieben <sup>4</sup>
- 2 Pck. Pizzateig <sup>3</sup>
- 2 Pck. Kapern
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Pck. Romanasalat
- 200g passierte Tomaten
- 1 Pck. italienische Gewürzmischung <sup>3</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei <sup>2</sup>
- 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.

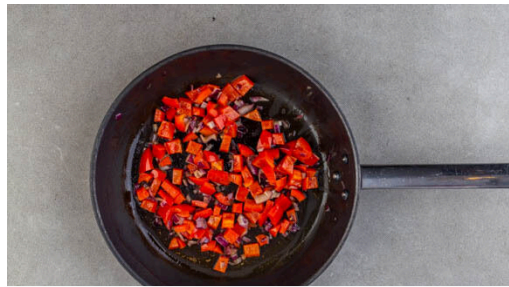
### Kochtipps

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



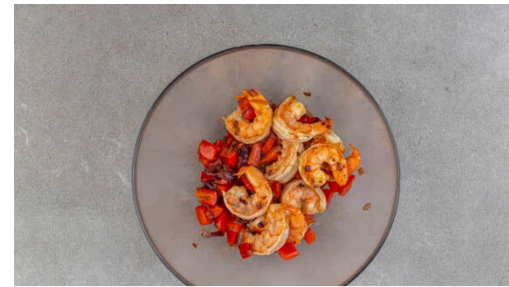
### 1. Gemüse braten

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.



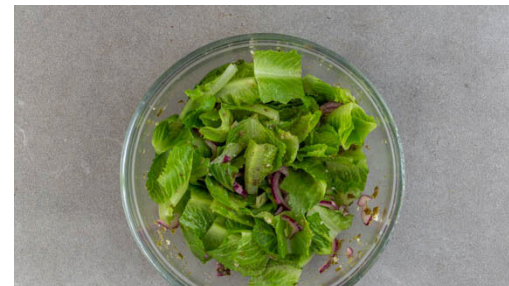
### 4. Calzonen backen

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.



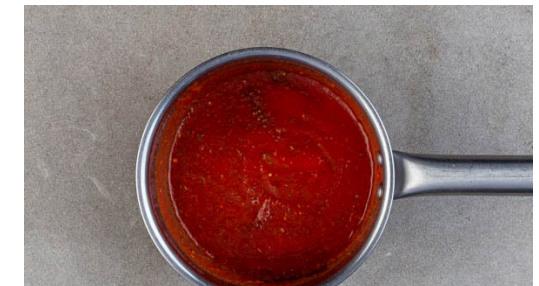
### 5. Salat zubereiten

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.