

CALZONE

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.
Backen: ca. 15 Min. pro Blech
Für 4 Calzoni

Pizzateig

- 500 g **Mehl**
1½ Teelöffel **Salz**
¼ Würfel **Hefe** (ca. 10 g), zerbröckelt
3¼ dl **lauwarmes Wasser**
2 Esslöffel **Olivenöl**

alles in einer Schüssel mischen

beigeben, zu einem weichen, glatten Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1 Std. aufgehen lassen. Teig vierteln, auf wenig Mehl zu Kugeln formen, auf einen Teller legen. Mit Folie zugedeckt bei Raumtemperatur nochmals ca. 1 Std. aufgehen lassen

Formen: Teigkugeln auf wenig Mehl flach drücken, ausziehen oder auswallen (je ca. 25 cm Ø). 2 Teige auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen (kleines Bild)

Füllung

- 100 g **Ricotta**
100 g **Schinken**, grob gehackt
100 g **Spinat**, grob gehackt
1 **frisches Ei**, verklopft
150 g **Mozzarella**, grob gerieben
50 g **Parmesan**, fein gerieben
2 Esslöffel **glattblättrige Petersilie**, fein geschnitten
¾ Teelöffel **Salz**, wenig **Pfeffer**
wenig **Mehl**

alles in einer Schüssel mischen

alles in einer Schüssel mischen
zum Bestäuben

Formen: Einen Viertel der Füllung auf je eine Teighälfte verteilen, dabei einen Rand von ca. 2 cm frei lassen. Je einen Viertel der Käsemischung auf die Füllungen geben (kleines Bild). Teigränder mit Wasser bestreichen, freie Teighälften über die Füllung legen. Ränder mit einer Gabel gut andrücken. Calzoni mit wenig Mehl bestäuben.

Backen: ca. 15 Min. in der unteren Hälfte des auf 240 Grad vorgeheizten Ofens. Restliche Calzoni gleich zubereiten. Nach Belieben Olio piccante dazu servieren.

Pro Person: 22 g Fett, 36 g Eiweiss, 89 g Kohlenhydrate, 2948 kJ (705 kcal)

OLIO PICCANTE

Vor- und zubereiten: ca. 5 Min.
Ziehen lassen: ca. 3 Tage
Für ein Glas mit Schraubverschluss von ca. 1 dl

SCHARFES ÖL

- 1 dl **Olivenöl**
1 Esslöffel **Chiliflocken**

ins Glas geben, gut verschliessen,
ca. 3 Tage ziehen lassen

Haltbarkeit: kühl und dunkel ca. 3 Monate.

Variante: Statt Chiliflocken 2 rote Peperoncini, in Ringen, mit dem Öl kurz ziehen lassen. **Haltbarkeit:** nur 2 Tage.

Pro dl: 100 g Fett, 0 g Eiweiss, 0 g Kohlenhydrate, 3762 kJ (899 kcal)



Calzoni formen

Je eine Hälfte des Teiges über den Blechrand legen. So lassen sich die Calzoni einfach formen und füllen.