



CALZONE

Zutaten für 3 Stück

Für den Teig:

- 250 g Vollkornmehl
(plus etwas mehr zur Verarbeitung)
- 6 g frische Hefe
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 3 Esslöffel Milch
- 7 g Jodsalz mit Fluorid
- 1/2 Teelöffel Zucker
- 160 ml lauwarmes Wasser



Für die Füllung:

- 75 Gramm Hüttenkäse (körniger Frischkäse)
- 1/2 TL Jodsalz mit Fluorid
- Pfeffer (frisch gemahlen)
- Cayennepfeffer
- 1 Lauchzwiebel
- ½ Knoblauchzehen
- 1½ Artischockenherzen (aus der Dose, ca. 40g)
- ½ Fleischtomaten
- 30 g Prosciutto
- 1/2 Dose Pizzasauce

Zubereitung

Für den Hefeteig:

1. Zucker und Hefe in 86 ml lauwarmes Wasser einrühren und 5 Minuten ruhen lassen, bis sich kleine Blasen bilden. Mehl auf die Arbeitsfläche geben, in die Mitte eine Mulde drücken und Olivenöl und Milch hineinfüllen. Das Mehl vom Rand her einarbeiten.
2. Restliches Wasser mit Salz vermischen, in die Mulde gießen und mit Mehl verkneten. Hefemischung dazugeben und mit restlichen Zutaten zu einem glatten Teig kneten, eventuell noch etwas Mehl hinzufügen. Den Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt 2 Stunden gehen lassen.



Für die Füllung:

1. Frischkäse kurz abtropfen lassen. Mit Pizzasauce verrühren und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Lauchzwiebeln putzen, abspülen und in feine Ringe schneiden. Lauchzwiebeln und zerdrückten Knoblauch mit der Frischkäsemasse verrühren. Abgetropfte Artischockenherzen vorsichtig in der Hand ausdrücken und in feine Scheiben schneiden. Tomate abspülen, vierteln und entkernen. Tomate in feine Spalten schneiden und halbieren. Schinken in feine Streifen schneiden.
2. Backofen auf 200 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.
3. Hefeteig aus der Schüssel nehmen, in 4 gleichgroße Stücke teilen und auf ca. 15-20 cm Durchmesser ausrollen.
4. Auf der unteren Teighälfte einen Klecks Pizzasauce verteilen und mit der Frischkäse-Mischung füllen. Freie Teighälfte über die Füllung falten und den Rand mit einer Gabel zusammendrücken.
5. Calzone auf das Backblech legen und mit einem Messer einschneiden, sodass der heiße Dampf entweichen kann. Wenn du möchtest, kannst du sie noch mit Olivenöl einstreichen. Das sorgt für eine goldbraune Farbe. Im Ofen bei 200° Umluft 20-30 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion:

Energie	479	kcal
Eiweiß	18,0	g
Fett	16,0	g
davon gesättigte Fettsäuren	3,86	g
davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	2,18	g
Kohlenhydrate	59,0	g
Ballaststoffe	12,2	g

