



Mini-Calzone mit mediterranem Tomatensalat

Zeit gesamt
30minZubereitungszeit
30minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Paprika, orange	2 St.
Kräuter der Provence, getrocknet	
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Pizzateig mit Tomatensauce	2 St.
Gouda, gerieben	200 g
Olivenöl	3 EL
Balsamicoessig, dunkel	2 EL
Zucker	1 TL
Strauchtomaten	2 St.
Basilikum, frisch	20 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Paprika waschen, halbieren, Stiel und Kerne entfernen und in ca. 0,5 cm breite Streifen schneiden.
2. Die Tomatensauce im Glas mit Kräutern der Provence, Salz und Pfeffer verrühren.
3. Pizzateig samt Backpapier jeweils auf einem Blech abrollen, längs halbieren und jede Hälfte nochmal in 4 gleich große Stücke teilen.
4. Die Teigstücke längs mit jeweils 1 TL Tomatensauce bestreichen, sodass auf jeder Seite ca. 1 cm Rand frei bleibt. Jeweils einige Streifen Paprika auf die Tomatensauce geben und mit Gouda bestreuen. Die unbelegte Teighälfte über die belegte Teighälfte der kleinen Pizzastücke klappen und leicht festdrücken. Die Ränder rechts und links ebenfalls hochklappen, zusammendrücken und etwas aufrollen, sodass nichts auslaufen kann.
5. Die Calzone mit einer Messerspitze dreimal anstechen, damit die heiße Luft entweichen kann, und für ca. 15 Min. im Ofen backen.
6. In der Zwischenzeit in einer Schüssel 3 EL Olivenöl, 2 EL Balsamicoessig und 1 TL Zucker verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomaten waschen, halbieren, Strunk entfernen, in ca. 2 cm groß Stücke würfeln und zum Dressing geben.
7. Basilikum waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen, fein hacken und unter den Tomatensalat mischen. Calzone aus dem Ofen nehmen und mit dem mediterranen

Tomatensalat servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Bestreiche die Mini-Calzone vor dem Backen mit der übrigen Tomatensauce. So bekommt sie eine schöne Kruste.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	841 kcal
Kohlenhydrate	109 g
Eiweiß	33 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	29 g