

Vegane Mini-Calzones mit Spinat-Champignon-Füllung

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Family Vegan Klimaheld 45 – 55 Minuten • 3665 kJ/876 kcal • Tag 3 kochen

32



Pizzateig



Tomaten Sugo



Knoblauchzehe



geriebter Oregano



braune Champignons



Zwiebel



Worcester Sauce



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Babyspinat



Rucola



süßer Senf



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Olivener Öl*, Essig*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne,
2 kleine Schüsseln, 1 Knoblauchpresse und
1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Pizzateig 15)	1	1,5**	2
Tomaten Sugo 14)	200 g	300 g	400 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
gerebelter Oregano	1 g**	1,5 g**	2 g
braune Champignons	150 g	200 g	300 g
Zwiebel DE NL NZ	1	2	2
Worcester Sauce	8 ml	8 ml	16 ml
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	5 g	5 g	10 g
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Rucola	50 g	75 g	100 g
süßer Senf 9)	15 ml	22,5 ml**	30 ml
Olivenöl*, Öl*, Essig*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. g)
Brennwert	703 kJ/168 kcal	3665 kJ/876 kcal
Fett	7,19 g	37,46 g
- davon ges. Fettsäuren	1,11 g	5,78 g
Kohlenhydrate	20,98 g	109,29 g
- davon Zucker	2,96 g	15,42 g
Eiweiß	4,58 g	23,84 g
Salz	1,351 g	7,040 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 9) Senf 10) Sellerie 14) Schwefeldioxide und Sulfite 15) Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien NZ: Neuseeland



Gemüse vorbereiten

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Knoblauch abziehen.

Zwiebel halbieren, abziehen und grob würfeln.

Champignons in 0,5 cm breite Scheiben schneiden.



Kräuteröl zubereiten

In einer kleinen Schüssel 3 EL [4,5 EL | 6 EL]

Olivenöl* mit der Hälfte des **Oreganos** vermengen.

Hälfte des **Knoblauchs** hineinpressen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tomaten Sugo in einer zweiten kleinen Schüssel geben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Füllung zubereiten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, restlichen **Knoblauch** hineinpressen und **Zwiebelwürfel** und **Champignons** darin 4 – 5 Min. anbraten.

Spinat, „**Hello Muskat**“ und **Worcester Sauce** hinzugeben und für weitere 1 – 2 Min. anbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Calzones füllen

Pizzateig ausbreiten, das Backpapier entfernen und auf eine saubere, mit **Mehl** bestäubte Oberfläche legen. **Pizzateig** längs halbieren und jede Hälfte in 3 gleichmäßige Rechtecke aufteilen.

In die Mitte jedes **Teig-Rechtecks** 1 EL der **Tomatensoße** geben. **Spinat-Champignon-Füllung** gleichmäßig darauf verteilen. Die eine Ecke des **Teiges** zu der anderen führen, sodass ein Dreieck entsteht. Nun die Ränder mit einer Gabel so verschließen, dass keine Flüssigkeit austreten kann.

Mini-Calzones auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit etwas

Oregano-Knoblauch-Öl bepinseln und für 12 – 14 Min. im Ofen goldbraun backen.



Salat zubereiten

In einer großen Schüssel **süßen Senf** zusammen mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.

Rucola hinzugeben und vorsichtig vermengen.



Anrichten

Mini-Calzones auf Tellern anrichten.

Salat und restlichen **Tomatendip** dazureichen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

