Vegane Mini-Calzones mit Spinat-Champignon-Füllung

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Family Vegan Klimaheld Thermomix kocht • 876 kcal • Tag 3 kochen

32

Pizzateig

Tomaten Sugo

Knoblauchzehe

gerebelter Oregano

braune Champignons

Zwiebel

Worcester Sauce

Gewürzmischung „Hello Muskat“

Babyspinat

Rucola

süßer Senf

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

thermomix

25 [30 | 35] Min. 40 [45 | 50] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Olivenöl*, Essig*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Kochutensilien

Thermomix®, 2 kleine Schüsseln, 1 Backblech mit Backpapier 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*, 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

1

Für das Kräuteröl

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

Knoblauch abziehen. Die Hälfte davon in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

30 g [**45 g** | **60 g**] **Olivenöl***, **Salz***, **Pfeffer*** und die Hälfte des **Oreganos** in den Mixtopf zugeben und **10 Sek./Stufe 3** vermengen.

Kräuteröl in eine kleine Schüssel umfüllen, dabei etwas **Kräuteröl** zum Dünsten im Mixtopf belassen.

2

Für die Füllung

Zwiebel abziehen und halbieren.

Zwiebel und restlichen **Knoblauch** in den Mixtopf zugeben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

Mit dem Spatel nach unten schieben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Champignons, „**Hello Muskat**“ und **Worcester Sauce** in den Mixtopf zugeben und **5 Sek./Stufe 4** zerkleinern.

Mit dem Spatel nach unten schieben und **6 Min./100 °C/ /Stufe 1** dünsten.

Währenddessen fortfahren.

3

Füllung fertigstellen

Restlich **Oregano** in einer kleinen Schüssel mit dem **Tomatensugo** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Nach der Dünstzeit **Babyspinat** portionsweise in den Mixtopf zugeben, mit dem Spatel unterheben und mit **Salz*** und **Pfeffer** abschmecken.

4

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 des **Tomatendips** geben. **Spinat-Champignon-Füllung** ohne Flüssigkeit gleichmäßig darauf verteilen. Die eine Ecke des **Teigs** zu der anderen führen, sodass ein Dreieck entsteht. Nun die Ränder mit einer Gabel so verschließen, dass keine Flüssigkeit austreten kann.

5

Calzone backen

Mini-Calzones auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit etwas **Oregano-Knoblauch-Öl** bepinseln und für 12 – 14 Min. im Ofen goldbraun backen.

Währenddessen 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 zugeben und vorsichtig vermengen.

6

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