

Pizza Calzone

Saftig gefüllte Pizzavariation mit knusperdünnem Teig!

glutenfrei, laktosefrei, eifrei



Für 2 Stück

Teig:

250g helle glutenfreie Mehlmischung (ich verwende Mix Brot von Schär)

225ml lauwarmes Wasser

1 EL Öl

1/2 Würfel Frischhefe oder 1 P. Trockenhefe

1 TL Salz

1 TL Flohsamenschalenpulver

Füllung:

1/2 Glas Tomatensauce (ich verwende Kinder-Tomatensauce von Zwergenwiese)

Basilikum, Oregano, Thymian, Salz, Pfeffer

200g geriebener Käse (ggf. laktosefrei)

Je nach Geschmack und Verträglichkeit:

gekochten Schinken

Salami

Champignons

Ananas

Thunfisch

Zwiebeln

Paprika
Zucchini
Mais
usw.

1. Den Teig herstellen. Die Hefe im lauwarmen Wasser auflösen. Anschließend alle Zutaten für den Teig, auch das Hefewasser gut miteinander verrühren, auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und mit den Händen kneten.
2. Den Teig teilen. Jeweils einen Teig auf der bemehlten Arbeitsplatte dünn und rund ausrollen, sodass später zwei Calzone auf ein Backblech passen.
3. Die Tomatensauce auf eine Teighälfte verteilen und mit den Gewürzen bestreuen. Je nach Geschmack und Verträglichkeit mit der Füllung belegen.
4. Den Teig nun zusammenklappen und den Rand gut festdrücken, sodass keine Füllung austritt. Anschließend vorsichtig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Hierzu eignet sich ein Tortenheber sehr gut. Calzone mit Käse bestreuen.
5. An einem warmen Ort etwa 20 – 30 Minuten ruhen lassen. Dann im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Ober- und Unterhitze, auf mittlerer Schiene) 20 – 25 Minuten goldbraun backen.

