



Zucchini „Calzone“ mit zweierlei Käse verfeinert mit frischem Oregano und Chiliflocken

Nährwerte pro Person:

Kalorien **558 kcal**
Kohlenhydrate **90 g**
Fett **13 g** / Eiweiß **24 g**

Stufe 3 35 min

**GUTEN
APPETIT!**



Zutaten

2 Personen
(für 4 Personen
alle Zutaten
verdoppeln)

Zucchini **2**

Pizzateig **1 Packung**

Zwiebel **1**

Knoblauch (solo) **¼**

Tomatenpolpa **400 g**

Pecorino **20 g**

Oregano **5 g**

Chiliflocken **1 g**

Mozzarella
Reibekäse **75 g**

Gut im Haus zu haben

    
Salz | Pfeffer | Olivenöl | Mehl | Zucker

1

- Ofen auf 200°C Ober-/ Unterhitze (180°C Umluft) vorheizen.
- **Pizzateig** nach Packungsanweisung zubereiten.
- Teig zu zwei Pizzen formen.

3

- **Knoblauch** abziehen und fein hacken.
- **Oregano** grob hacken.
- ½ EL **Olivenöl** in einer großen beschichteten Pfanne erwärmen.
- **Zwiebel** darin ca. 4-5 Min. glasig dünsten.

5

- Mit **Tomatenpolpa** und 50 ml Wasser ablöschen und ca. 10 Min. köcheln lassen, bis die Soße eine etwas dickere Konsistenz erreicht hat. (Die Soße sollte einigermaßen trocken sein, da die **Zucchini** noch viel Wasser im Ofen ablassen wird).
- Mit **Salz**, **Pfeffer** und 1 Prise **Zucker** abschmecken.

7

- Die andere Teigseite über die Füllung klappen, den Rand fest andrücken und dekorativ umschlagen.
- Ein paar Mal mit einer Gabel einstechen, damit Luft entweichen kann.

2

- Auf ein gefettetes und mit **Mehl** bestreutes Backblech geben (das gleiche Backblech, das auch für den Ofen verwendet wird) und kaltstellen.
- Für die Füllung: **Zucchini** waschen und in feine Würfel schneiden.
- **Zwiebel** abziehen und grob hacken.

4

- **Zucchini** zugeben und ca. 5-6 Min. unter Wenden mitbraten.
- **Knoblauch** und (je nach gewünschter Schärfe) **Chiliflocken** zugeben und ca. 30 Sek. mitbraten.

6

- Anschließend Soße von der Herdplatte ziehen und **Oregano** untermischen.
- Eine Hälfte beiden Pizzen mit der Tomatenmischung bedecken.
- Dabei ca. 2 cm Rand frei lassen und diesen mit etwas Wasser bepinseln.
- **Pecorino** und **Mozzarella** über die Tomatenmischung streuen.

8

- Calzone ca. 10-15 Min. auf mittlerer Schiene des Ofens goldbraun und knusprig backen.
- Anschließend auf Tellern verteilen und genießen!