

## Rezept

# Gemüse-Calzone

Ein Rezept von Gemüse-Calzone, am 29.06.2026

## Zutaten

<b>450 g</b> Mehl	<b>1/2 Würfel</b> ½ Würfel Hefe (ca. 20 g)
<b>1 Prise</b> Zucker	Salz
<b>2 EL</b> Schweineschmalz	<b>je 1</b> gelbe, rote und grüne Paprikaschote
<b>50 g</b> in Öl eingelegte getrocknete Tomaten	<b>1</b> große Gemüsezwiebel
<b>2</b> Knoblauchzehen	<b>1/2 Bund</b> ½ Bund Rucola
<b>100 g</b> mit Paprika gefüllte grüne Oliven	<b>4 Zweige</b> Thymian
<b>100 g</b> Parmesan	<b>200 g</b> Ricotta (oder Doppelrahmfrischkäse)
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer	Olivenöl für die Backbleche
Mehl für die Arbeitsfläche	<b>1</b> Ei und 2 EL Olivenöl zum Bestreichen

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 830 kcal

## Zubereitung

1. Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken. Hefe dazubröckeln, mit Zucker bestreuen, mit 100 ml lauwarmem Wasser und etwas Mehl zu einem Vorteig rühren. Zugedeckt 20 Min. gehen lassen. 1 kräftige Prise Salz und das Schmalz auf den Mehrlrand geben. Mit etwa 100 ml lauwarmem Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zugedeckt 45 Min. gehen lassen.
2. Paprikaschoten halbieren, putzen und waschen. Paprikahälften und Tomaten klein würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel auf der Rohkostreibe fein reiben. Den Knoblauch grob hacken und mit etwas Salz bestreut zerdrücken. Den Rucola waschen, verlesen, trocken schleudern und klein hacken. Oliven in Scheibchen schneiden. Thymian waschen und trocken tupfen, die Blätter abstreifen. Den Parmesan reiben. Alles mit dem Ricotta verrühren. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Zwei Backbleche einfetten. Den Teig nochmals kneten, vierteln und die Viertel auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu ovalen Fladen ausrollen. Das Gemüse darauf verteilen, dabei einen Rand freilassen.
4. Das Ei trennen. Eiweiß leicht verquirlen, die Ränder damit bepinseln. Teigfladen zusammenklappen und die Ränder andrücken. Olivenöl mit Eigelb leicht verquirlen. Die Oberfläche der Fladen damit bepinseln. Ofen auf 210° (Umluft 190°) vorheizen. Die Calzone zugedeckt 10 Min. gehen lassen. Im Ofen (unten) in 35-40 Min. goldbraun backen.