Rezept

Mini-Calzone mit Thunfisch

Ein Rezept von Mini-Calzone mit Thunfisch, am 19.05.2025

Zutaten

Für den Hefeteig

- **10 g** frische Hefe
- Salz
- **100 g** Weizenmehl (Type 550)
- **1 TL** Olivenöl

Für den Belag

- **15 g** Tomatenmark
- **1** Knoblauchzehe
- Pfeffer
- **4** grüne Oliven (entsteint)
- **1 TL** getrockneter Oregano
- Salz
- **60 g** abgetropfter Thunfisch im eigenen Saft (Dose)
- **2 EL** geriebener Parmesan (ca. 15 g)

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 285 kcal, 6 g F, 17 g EW, 39 g KH

Zubereitung

1. Die Hefe in ca. 50 ml lauwarmem Wasser auflösen. Das Mehl mit ca. ½ TL Salz in einem hohen Rührbecher vermischen. Das Olivenöl und das Hefewasser dazugeben. Alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Hefeteig verkneten. Den Becher mit einem angefeuchteten Stück Küchenpapier abdecken und den Teig darin 1 Std. gehen lassen.

2. Das Tomatenmark mit dem Oregano in ein Schälchen füllen. Den Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse dazudrücken. Mit Salz und Pfeffer würzen und gründlich verrühren. Thunfisch evtl. in einem Sieb leicht ausdrücken. Oliven in Scheiben schneiden.

3. Den Teig auf der mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche nochmals durchkneten und in vier Stücke teilen. Die Stücke zu Kugeln formen und auf der mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche rund (13-15 cm Ø) ausrollen. Die Teigkreise in der Mitte mit Tomatenmark-Mix bestreichen. Dabei einen ca. 2 cm breiten Rand frei lassen. Je ein Viertel Thunfisch, Oliven und Parmesan darauf verteilen. Die Ränder der Teigkreise mit etwas Wasser anfeuchten und die Kreise zu Halbmonden zusammenklappen. Die Ränder mit den Zinken einer Gabel fest andrücken.

4. Den Kontaktgrill auf mittlerer Stufe vorheizen. Gesamte Calzone auf der unteren Grillfläche verteilen. Den Kontaktgrill vorsichtig schließen und Calzone 8-10 Min. grillen.