

Wirsing-Kichererbsen-Calzone mit Möhren-Zitronen-Salat und Tomatencreme

— Bio Kochbox KW 42



KI generiert

Wirsing-Kichererbsen-Calzone mit Möhren-Zitronen-Salat und Tomatencreme



KI generiert

MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

- 350 g Weizenmehl
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 350 g Wirsing
- 1 Glas Kichererbsen
- 300 g Möhren
- 2 gelbe Zwiebeln
- 1 Dose Tomatenstücke
- 1 Zitrone

Eigener Vorrat:

- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Essig
- 1 TL Zucker
- Salz, Pfeffer
- getrockneter Oregano
- Paprikapulver
- Chiliflocken

Zubereitung:

Das Mehl mit Trockenhefe und 1 TL Salz vermischen, etwa 210 ml lauwarmes Wasser und 1 EL Olivenöl zugeben und alles mehrere Minuten zu einem glatten, elastischen Teig kneten. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis er sein Volumen deutlich vergrößert hat. Währenddessen den Wirsing von äußeren Blättern befreien, vierteln, den Strunk entfernen, die Blätter waschen, gut abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Eine Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen. In einer großen Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, die Zwiebelwürfel glasig braten, den Wirsing zugeben und bei kräftiger Hitze zusammenfallen lassen. Knoblauch schälen, fein hacken und mit Oregano, Paprikapulver und Chiliflocken kurz mitrösten. Die Hälfte der Tomatenstücke und die Kichererbsen einrühren und alles offen einkochen, bis die Füllung kaum noch Flüssigkeit enthält, dann kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken und vollständig abkühlen lassen. Die restlichen Tomatenstücke in einem kleinen Topf mit etwas Salz, Pfeffer, Oregano und einer Prise Zucker dicklich einkochen und anschließend mit dem Pürierstab zu einer glatten Tomatencreme verarbeiten. Die Möhren waschen, schälen und in lange feine Streifen hobeln. Die zweite Zwiebel schälen, halbieren und sehr fein schneiden. Die Zitrone heiß waschen, trocknen und auspressen. Möhren und Zwiebel mit Zitronensaft, Essig, 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen. Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den gegangenen Teig halbieren, jede Hälfte auf bemehlter Fläche rund ausrollen, die abgekühlte Wirsingfüllung jeweils auf eine Hälfte setzen, den Rand frei lassen, die andere Teighälfte darüberklappen und die Ränder sorgfältig zusammendrücken und einrollen. Die Calzone auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, die Oberfläche dünn mit Wasser bestreichen und 18 bis 22 Minuten kräftig goldbraun backen. Die Calzone kurz ruhen lassen, halbieren und mit Möhren-Zitronen-Salat sowie der warmen Tomatencreme servieren.