

Wie in Italien! So bereitest du eine knusprige Calzone zu

VORBEREITEN

120
Min.

ZUBEREITEN

30
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

Für den Teig

500 g Mehl (plus etwas mehr)
12,5 g frische Hefe
6 Esslöffel Olivenöl
6 Esslöffel Milch
15 g Salz
1 Teelöffel Zucker
325 ml lauwarmes Wasser

Für die Füllung

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
200 g frischer Babyspinat
250 g Ricotta
50 g geriebener Mozzarella
120 ml Pizzasauce

Mit italienischem Essen kann man mich schnell um den Finger wickeln. Ein Gläschen Wein dazu, ein schönes Ambiente und die passende Begleitung – schon schlägt mein Herz ein kleines bisschen schneller. So auch letzten Freitag. „Schönes Wochenende, Susi! Und viel Spaß heute Abend“, flötet mir meine Kollegin mit einem Schmunzeln zu. Natürlich wusste sie von meiner Verabredung am

Abend. Noch ein letztes „Kann ich so gehen?“ und schon war ich aus der Tür. Was mich erwartete? Ein sehr sympathischer Mann und ein kleines italienisches Restaurant mitten im Herzen Kölns – ganz zur Freude meinerseits. Der Mann sammelte sofort Pluspunkte. Was wir dort bestellten? Eine unglaublich leckere Calzone. Knuspriger Teig, saftige Füllung – einfach perfekt. So muss eine gute Calzone schmecken. So und nicht anders. Schade nur, dass es diesen Italiener nicht in meiner Heimatstadt Bonn gibt. Also muss es doch irgendwie möglich sein, so eine fantastische Calzone auch zu Hause hinzubekommen. Mit dem richtigen [Pizzateig](#) und ein bisschen Amore kann das doch nicht so schwer sein, oder?

Welcher Teig eignet sich am besten für Calzone?

Mal kurz überlegen. Calzone ist eine gefüllte und zusammengefaltete Pizza. Also brauche ich einen klassischen Pizzateig, oder etwa nicht? Klingt plausibel, ist es auch. Aber es darf natürlich nicht irgendein Pizzateig sein, sondern es muss der beste Pizzateig sein. Schließlich hat die Calzone in besagtem Restaurant die Messlatte ganz schön hochgelegt. Und hier fängt die Verwirrung an. Bei meiner Recherche nach dem besten Rezept, dem Original, bin ich auf mehrere – ach was sage ich – hunderte Rezepte gestoßen. Und jedes von ihnen verspricht das einzig Wahre zu sein. Mein Glück, dass sich unter meinen Kollegen gleich mehrere Pizza-Experten aus Italien befinden. Was sie mir verraten haben?

Die Grundvoraussetzung für eine knusprige Calzone ist ein klassischer Hefeteig aus **Mehl, Hefe, Wasser und Salz**. Damit aus der klassischen Calzone die perfekte Calzone wird, kommen ein Schuss **Olivenöl** und **Milch** in den Teig. Sie sorgen dafür, dass er schön geschmeidig wird. Noch ein Teelöffel **Zucker** dazu, kneten und fertig – fast! Denn jetzt brauchst du noch ein bisschen Geduld. Der Teig muss mindestens **2 Stunden** an einem warmen Ort gehen.

Wie in Italien! So bereitest du eine knusprige Calzone zu

Mein Tipp: Bereite gleich eine größere Menge Hefeteig zu, denn er lässt sich problemlos 3 Tage im Kühlschrank oder bis zu 3 Monate im Gefrierschrank aufbewahren.

Bring deine Calzone in Form – 2 Methoden

Bei dem Pizzabäcker in dem italienischen Restaurant sah das Teigformen ganz einfach aus: Plattdrücken, auseinanderziehen, mit den Fingerspitzen gleichmäßig von der Mitte nach außen drücken. Ein Handgriff hier, ein Handgriff da – schon lag der Teigfladen in perfekt runder Form auf der Arbeitsplatte. Kann ja nicht so schwer sein – denkste! Mein Ergebnis war weder rund, noch gleichmäßig und klebte hartnäckig an meiner Arbeitsplatte fest. Einfacher geht es so:

Methode 1: Wenn dein Teig etwas klebt, dann kannst du ihn direkt auf einem Stück Backpapier ausrollen. Dafür den Teig zunächst zu einer Scheibe platt drücken und mit einem Nudelholz mit gleichmäßigem Druck auf ca. 15-20 cm Durchmesser dünn ausrollen. Füllen und anschließend mit beiden Händen zu einem Halbmond zusammenklappen. Der große Vorteil: Der Teig klebt nicht an deiner Arbeitsplatte fest und lässt sich nach dem Füllen ganz einfach auf das Backblech befördern.



Nach dem Füllen klappst du die Calzone einfach mit 2 Händen zu einem Halbmond zusammen

Methode 2: Mehl auf der Arbeitsfläche verteilen. Den Teig etwas plattdrücken und mit den Händen vorsichtig auseinanderziehen. Für einen gleichmäßig dicken Teigfladen, kannst du auch hier das Nudelholz zur Hilfe nehmen.

Mein Tipp: Wenn sich der Teig immer wieder

zusammenzieht, dann knete ihn noch einmal kräftig durch.

Womit kannst du deine Calzone füllen?

Die Basis für meine Calzone steht. Jetzt geht es an die Füllung. Das Schöne – alles kann, nichts muss. So wie du deine Lieblingspizza belegst, so kannst du auch deine Calzone füllen. Egal ob Thunfisch, Artischocken, Feta, Peperoni, Salami – reinkommt, was schmeckt. Auch in Italien gibt es nicht die EINE richtige Füllung. Je nachdem in welcher Region du dir gerade die Sonne ins Gesicht scheinen lässt, wechselt die Füllung zwischen Parmesan, Mozzarella und Ricotta. In Apulien zum Beispiel, im Süden Italiens, isst man Calzone mit Ei und Parmesan oder mit einer Hackfleischfüllung. Im Norden wiederum mit Spinat und Ricotta oder mit Schinken, Champignons und Mozzarella.



Calzone mit Ricotta und Spinat

Wie ich meine Calzone am liebsten fülle? Wie die Italiener im Norden – mit Spinat und Ricotta. Wenn ich es etwas würziger mag, dann mit Parmaschinken, Rucola und Parmesan. Auch lecker: Getrockneten Tomaten, frischer Basilikum und Kalamata-Oliven. Bevor ich den Teig fülle, verteile ich noch einen Klecks selbstgemachte Pizzasauce auf ihm. Sie ist die Basis allen Geschmacks und sorgt dafür, dass meine Calzone besonders saftig ist.

Knusprig-saftige Calzone: Das Grundrezept

- 1 -

Für den Hefeteig Zucker und Hefe in 175 ml lauwarmes Wasser einrühren und 5 Minuten ruhen lassen, bis sich

Wie in Italien! So bereitest du eine knusprige Calzone zu

kleine Blasen bilden. Mehl auf die Arbeitsfläche geben, in die Mitte eine Mulde drücken und Olivenöl und Milch hineinfüllen. Das Mehl vom Rand her einarbeiten.

- 2 -

Restliches Wasser mit Salz vermischen, in die Mulde gießen und mit Mehl verkneten. Hefemischung dazugeben und mit restlichen Zutaten zu einem glatten Teig kneten, eventuell noch etwas Mehl hinzufügen. Den Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt 2 Stunden gehen lassen.

- 3 -

Für die Füllung Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel würfeln und Knoblauch fein hacken. Babyspinat waschen.

- 4 -

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel zusammen mit dem Knoblauch 5 Minuten glasig braten. Babyspinat hinzufügen und unter Rühren zusammenfallen lassen. Pfanne beiseitestellen und kurz abkühlen lassen. Ricotta und geriebenen Mozzarella unterrühren.

- 5 -

Backofen auf 200 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.

- 6 -

Hefeteig aus der Schüssel nehmen, in 4 gleichgroße Stücke teilen und auf ca. 15-20 cm Durchmesser ausrollen.



- 7 -

Auf der unteren Teighälfte einen Klecks Pizzasauce verteilen und mit der Spinat-Ricotta-Mischung füllen.



- 8 -

Freie Teighälfte über die Füllung falten und den Rand mit einer Gabel zusammendrücken.

Wie in Italien! So bereitest du eine knusprige Calzone zu



Calzoni-Rezepte – eine Füllung besser als die andere

- 9 -

Calzone auf das Backblech legen und mit einem Messer einschneiden, sodass der heiße Dampf entweichen kann. Wenn du möchtest, kannst du sie noch mit einem verquirlten Ei, Butter oder Olivenöl einstreichen. Das sorgt für eine goldbraune Farbe. Im heißen Ofen 20-30 Minuten backen.

Ob meine Calzone mit der aus dem italienischen Restaurant mithalten kann? Definitiv! Ok, vielleicht hätte ich den Teig noch ein kleines bisschen dünner ausrollen sollen, aber ansonsten kann ich nur sagen: Mamma Mia ist die lecker!

Calzone einfrieren – der Snack für zwischendurch

Da waren die Augen mal wieder größer als der Magen – also habe ich statt 2 Calzoni gleich die doppelte Menge zubereitet. Die kleinen Pizzen sind aber auch unverschämt lecker ...

So frierst du deine Calzone ein: Calzone vollständig auskühlen lassen und sorgfältig in Frischhaltefolie einwickeln. In einen Gefrierbeutel füllen und in das Gefrierfach geben.

Wenn dich die Lust auf Calzone überkommt, du einen Snack für die Arbeit oder unterwegs möchtest, einfach die gefrorenen Teigtaschen **2-3 Stunden** im Kühlschrank auftauen lassen. Anschließend in der Mikrowelle bei 600-800 Watt ein paar Minuten aufwärmen.