

Mini-Calzones mit Spinat-Peperoni-Füllung dazu Tomatendip

Vegetarisch 45 – 55 Minuten • 3.984 kj/952 kcal • Tag 3 kochen

22



Pizzateig



Käse-Mix



Tomaten Sugo



Babyspinat



rote Spitzpeperoni



Zwiebel



Knoblauchzehe



gerebelter Oregano



Rucola



süßes Senf



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut, im Haus zu haben

Olivener Öl*, Weissweinessig*, Salz*, Pfeffer*, Öl*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 2 kleine Schüsseln, 1 Knoblauchpresse und 1 grosse Schüssel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pizzateig 1)	1 x 400 g	2 x 400 g
Käse-Mix 5)	1 x 50 g	1 x 100 g
Tomaten Sugo 11)	1 x 200 g	2 x 200 g
Babyspinat	1 x 50 g	1 x 100 g
rote Spitzpeperoni	1 x 100 g	2 x 100 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
gerebelter Oregano	1 x 2 g**	1 x 2 g
Rucola	1 x 50 g	1 x 100 g
süsser Senf 4)	1 x 15 ml	2 x 15 ml
Öl*, Olivenöl*, Weissweinessig* Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text nach Geschmack	

*Gut im Haus zu haben.

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 1.000 g)
Brennwert	777 kJ/186 kcal	3.984 kJ/952 kcal
Fett	8.56 g	43.90 g
- davon ges. Fettsäuren	1.95 g	10.01 g
Kohlenhydrate	21.50 g	110.32 g
- davon Zucker	3.33 g	17.10 g
Eiweiss	5.30 g	27.21 g
Salz	1.193 g	6.121 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Massgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene : 1) Glutenhaltiges Getreide (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **4)** Senf oder Senfzuegnisse **5)** Milch oder Milcherzeugnisse (einschliesslich Laktose) **11)** Schwefeldioxid oder Sulfite.

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!).



Gemüse vorbereiten

Knoblauch abziehen.

Zwiebel halbieren, abziehen und grob würfeln.

Spitzpeperoni halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperoni** in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden.



Kräuteröl zubereiten

In einer kleinen Schüssel 3 EL [6 EL] **Olivenöl*** mit der Hälfte des **Oreganos** vermengen.

Knoblauch hineinpressen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Restlichen **Oregano** in einer zweiten kleinen Schüssel mit dem **Tomatensugo** verrühren.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Füllung zubereiten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und **Zwiebel-** und **Pepeoniwürfel** darin 4 – 5 Min. glasig anbraten.

Spinat hinzugeben und für weitere 1 – 2 Min. anbraten.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Calzones füllen

Pizzateig ausbreiten, längs halbieren und jede Hälfte in 3 gleichmässige Rechtecke aufteilen.

In die Mitte jedes Teig-Rechtecks 1 EL der **Tomatensauce** geben.

Zuerst **Käse**, dann die **Spinat-Pepeoni-Füllung** gleichmässig darauf verteilen.

Die eine Ecke des Teiges zu der anderen führen, sodass ein Dreieck entsteht.

Nun die Ränder mit einer Gabel so verschliessen, dass keine Flüssigkeit austreten kann.

Mini-Calzones auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und für 18 Min. im Ofen goldbraun backen.



Salat zubereiten

In einer grossen Schüssel süssen **Senf** zusammen mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, 1 TL [2 TL] **Essig***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.

Rucola hinzugeben und vorsichtig vermengen.



Anrichten

Nach der Garzeit **Mini-Calzones** mit etwas **Oregano-Knoblauch-Öl** bepinseln und auf Tellern anrichten.

Salat und restlichen **Tomatendip** dazureichen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über www.hellofresh.ch/freunde ein!



Mini calzones with spinach and pepper filling served with a tomato dip

Vegetarian 45-55 minutes • 3.984 kj/952 kcal • Cook on day 3



Pizza dough



Cheese mix



Tomato sauce



Baby spinach



Red pointed pepper



Onion



Garlic cloves



Dried oregano



Rocket



Sweet mustard



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Good to have at hand

Olive oil*, white wine vinegar*, salt*, pepper*, oil*

Let's get started

Wash the vegetables.

Preheat the oven to 220°C top/bottom heat (200°C fan oven).

What you need

1 baking tray with baking paper, 2 small bowls, 1 garlic press and 1 large bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Pizza dough 1)	1 x	400 g	2 x	400 g
Cheese mix 5)	1 x	50 g	1 x	100 g
Tomato sauce 11)	1 x	200 g	2 x	200 g
Baby spinach	1 x	50 g	1 x	100 g
Red pointed peppers	1 x	100 g	2 x	100 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Dried oregano	1 x	2 g**	1 x	2 g
Rocket	1 x	50 g	1 x	100 g
Sweet mustard 4)	1 x	15 ml	2 x	15 ml
Oil*, olive oil*, white wine vinegar*	Amounts specified in text			
Salt*, pepper*	According to taste			

*Good to have at hand.

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1000 g)
Calories	777 kJ/186 kcal	3.984 kJ/952 kcal
Fat	8.56 g	43.90 g
- incl. saturated fats	1.95 g	10.01 g
Carbohydrate	21.50 g	110.32 g
- incl. sugar	3.33 g	17.10 g
Protein	5.30 g	27.21 g
Salt	1.193 g	6.121 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: **1)** Cereals containing gluten (wheat) or products thereof **4)** Mustard or mustard products **5)** Milk or milk products (including lactose) **11)** Sulphur dioxide or sulphites.

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients).



1 Prepare the vegetables

Peel the garlic.

Halve, peel and roughly dice the onion.

Halve the pointed pepper, remove the core, and cut the pepper into approx. 1 cm cubes.



2 Prepare the herb oil

In a small bowl, mix 3 tbsp. [6 tbsp.] olive oil* with half of the oregano.

Press the garlic into the same bowl and season with salt* and pepper*.

In a second small bowl, mix the remaining oregano with the tomato sauce.

Season with salt* and pepper*.



3 Prepare the filling

In a large frying pan, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* and sauté the diced onion and pepper until translucent, 4-5 min.

Add the spinach and sauté for another 1-2 min.

Season with salt* and pepper*.



4 Fill the calzones

Spread out the pizza dough, cut in half lengthwise and cut each half into 3 even rectangles.

Put 1 tbsp. of the tomato sauce in the middle of each rectangle.

Spread the cheese and then the spinach and pepper filling evenly on top.

Bring one corner of the dough across to the opposite corner to form a triangle.

Now seal the edges with a fork so that no liquid can escape.

Place the mini calzones on a baking tray lined with baking paper and bake in the oven for 18 min. until golden brown.



5 Prepare the salad

In a large bowl, mix the sweet mustard together with 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil*, 1 tsp. [2 tsp] vinegar*, salt* and pepper* to make a dressing.

Add the rocket and mix gently.



6 Serve

When cooked, brush the mini calzones with a little oregano garlic oil and arrange on plates.

Serve with the salad and the rest of the tomato dip.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too!
Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde/



Mini-calzones farcies aux épinards et au poivron avec une sauce aux tomates

Végétarien 45 – 55 minutes • 3.984 kj/952 kcal • Cuisiner au 3e jour

22



Pâte à pizza



Mélange de fromages



Sugo de tomates



Pousses d'épinards



Poivrons rouges pointus



Oignon



Gousse d'ail



Origan moulu



Roquette



Moutarde douce



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Ingédients à toujours avoir chez soi
Huile d'olive*, vinaigre de vin blanc*, sel*, poivre*, huile*

C'est parti

Laver les légumes.

Préchauffer le four à 220 °C (chaleur tournante 200 °C).

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 2 bols, 1 presse-ail et 1 saladier.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pâte à pizza 1)	1 x 400 g	2 x 400 g
Mélange de fromages 5)	1 x 50 g	1 x 100 g
Sugo de tomates 11)	1 x 200 g	2 x 200 g
Pousses d'épinards	1 x 50 g	1 x 100 g
Poivron long rouge	1 x 100 g	2 x 100 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Origan moulu	1 x 2 g**	1 x 2 g
Roquette	1 x 50 g	1 x 100 g
Moutarde douce 4)	1 x 15 ml	2 x 15 ml

Huile*, huile d'olive*, vinaigre de vin blanc*, sel*

Détails dans le texte

Sel*, poivre* selon les goûts

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	777 kJ/186 kcal	3.984 kJ/952 kcal
Lipides	8.56 g	43.90 g
- dont acides gras saturés	1.95 g	10.01 g
Glucides	21.50 g	110.32 g
- dont sucre	3.33 g	17.10 g
Protéines	5.30 g	27.21 g
Sel	1.193 g	6.121 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : **1)** céréales contenant du gluten (blé) ou produits à base de céréales contenant du gluten **4)** moutarde ou produits à base de moutarde **5)** lait ou produits laitiers (y compris lactose) **11)** dioxyde de soufre ou sulfites.

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



1 Préparer les légumes

Peler l'ail.

Couper l'oignon en deux, le peler puis le déliter en petits dés.

Couper le poivron long en deux, enlever les graines et déliter le poivron en dés d'env. 1 cm.



4 Garnir les calzones

Étaler la pâte à pizza, la couper en deux dans le sens de la longueur et diviser chaque moitié en 3 rectangles égaux. Déposer 1 cs de sauce tomate au milieu de chaque rectangle de pâte.

Répartir uniformément d'abord le fromage, puis la farce aux épinards et aux poivrons.

Coller un coin de la pâte sur le coin en face pour former un triangle.

Refermer ensuite les bords avec une fourchette de manière à ce que le liquide ne puisse pas s'échapper.

Déposer les mini-calzones sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et les faire dorer au four pendant 18 minutes.



2 Préparer l'huile aux herbes

Dans un bol, mélanger 3 cs [6 cs] d'huile d'olive* avec la moitié de l'origan.

Presser l'ail, saler* et poivrer*.

Dans un deuxième bol, mélanger le reste de l'origan avec le sugo de tomate.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



5 Préparer la salade

Dans un saladier, mélanger la moutarde douce avec 1 cs [2 cs] d'huile d'olive, 1 cc [2 cc] de vinaigre, le sel* et le poivre* pour en faire une sauce.

Ajouter la roquette et mélanger délicatement.



3 Préparer la farce

Faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* dans une grande poêle et y faire revenir les dés d'oignon et de poivron pendant 4 à 5 minutes jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.

Ajouter les épinards et faire revenir encore 1 à 2 minutes.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



6 Dresser

Après la cuisson, badigeonner les mini-calzones d'un peu d'huile à l'origan et à l'ail et les dresser sur les assiettes.

Ajouter la salade et le reste de la sauce tomate.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !

Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde !

