



Calzone mit Barbecue-Bohnen

Ein Rezept von Mario Kotaska

Zutaten (für vier Portionen):

Teig

1 Würfel Hefe
Zucker
100 g Hartweizengrieß
400 g Weizenmehl Type 405
1 EL Olivenöl
Salz
3 Stiele Bohnenkraut
1 TL Fenchelsamen

Barbecue-Sauce

1 Zwiebel
Öl zum Braten
1-2 Zehen Knoblauch
2-3 EL Tomatenmark
Chilipulver
Paprikapulver, geräuchert
Rauchsalz
2-3 EL Zuckerrübensirup
50 ml Worcestershiresauce
400 ml passierte Tomaten

Füllung

500 g grüne Bohnen
3 Stiele Bohnenkraut
2 rote Zwiebeln
150 g Mais
200 g Kidneybohnen
100 g Scamorza, gerieben

Zubereitung (circa 50 Minuten, ohne Gar- und Wartezeiten):

Für den Teig 200 Milliliter Wasser handwarm erwärmen und darin die Hefe mit einer Prise Zucker lösen. Mit Hartweizengrieß, einem Teil des Mehls und Olivenöl zu einem noch sehr feuchten Vorteig vermischen, etwa 20 Minuten quellen lassen, dann das übrige Mehl, Salz, grob gehacktes Bohnenkraut und Fenchelsamen dazugeben und zu einem glatten Teig verkneten. Zu einer Kugel formen und mit einem feuchten Handtuch abgedeckt gehen lassen, bis sich das Volumen etwa verdoppelt hat.

In der Zwischenzeit die Sauce herstellen, hierzu die Zwiebel fein würfeln und in etwas Öl anschwitzen, den Knoblauch hineinreiben und mitbraten. Tomatenmark, Chilipulver,

Paprikapulver, Rauchsatz, Zuckerrübensirup, Worcestershiresauce und passierte Tomaten dazugeben und köcheln lassen, bis eine eingedickte Sauce entstanden ist. Das sollte etwa 15 Minuten dauern.

Den Pizzateig nun portionieren, unter Spannung zu Kugeln abdrehen und abgedeckt erneut etwas gehen lassen.

Währenddessen die grünen Bohnen putzen und in kochendem Salzwasser mit Bohnenkraut etwa 10 Minuten garen, dann abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Mit in Ringe geschnittenen Zwiebeln, Mais, Kidneybohnen und Scamorza in eine Schüssel geben und mit einem Teil der Sauce marinieren.

Die Teigkugeln mit einem Nudelholz rund auswirken, auf einer Hälfte einen Teil der Füllung verteilen. Die zweite Teighälfte mit Sauce bestreichen und über die Füllung schlagen. Den Rand entweder mit einer Gabel verschließen oder ihn leicht eindrehen. Auch die Oberfläche mit etwas Sauce bestreichen. Auf einem auf maximale Temperatur vorgeheizten Backstein backen, bis der Teig knusprig und gebräunt ist. Alternativ kann man auf ein umgedrehtes Backblech zurückgreifen. So mit der gesamten Teigmenge verfahren und noch heiß servieren.

Nährwerte pro Portion:

785 kcal – 15 g Fett – 32 g Eiweiß – 127 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegetarisch. Scamorza kann tierisches Lab enthalten.