Calzone mit Thunfisch und Oliven

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Thunfisch im eigenen Saft	400 g
Oliven, grün	60 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Strauchtomaten	2 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Pizzateig mit Tomatensauce	2 St.
Weizenmehl, Type 405	1 EL
Emmentaler gerieben	200 g

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Thunfisch und Oliven zum Abtropfen in ein Sieb geben. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Oliven in Ringe schneiden. Thunfisch mit einer Gabel grob zerzupfen. Tomaten waschen, vierteln, entkernen und Fruchtfleisch würfeln.

2. In einer Schüssel alles miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Pizzateige abrollen und jeweils halbieren. Die 4 Teigstücke auf etwas Mehl je zu je einem Quadrat (ca. 30 x 30 cm) ausrollen.

4. Teigquadrate je zur Hälfte mit etwas Tomatensauce bestreichen und dabei ca. 2 cm des äußeren Randes freilassen. Thunfischfüllung auf der Tomatensauce verteilen und mit der Hälfte des Käses bestreuen. Freigelassene Teighälften darüber zuklappen und die Ränder zusammendrücken. Die Kanten leicht aufrollen, sodass halbkreisförmige Calzones entsteht.

5. Calzones auf Backbleche mit Backpapier setzen, mit übrigem Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen ca. 20 Min. backen. Calzone mit Thunfisch und Oliven leicht abkühlen lassen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	889 kcal
Kohlenhydrate	104 g
Eiweiß	54 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	28 g