

# Vegane Mini-Calzones mit Spinat-Champignon-Füllung dazu Tomatendip

Vegan Family 45 – 5 Minuten • 3.665 kj/876 kcal • Tag 3 kochen

21



Pizzateig



Tomaten Sugo



Knoblauchzehe



geriebter Oregano



braune Champignons



Zwiebel



Worcester Sauce



Gewürzmischung  
„Hello Muskat“



Babyspinat



Rucola



süsser Senf



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

Gut, im Haus zu haben

Pfeffer\*, Öl\*, Weissweinessig\*, Olivenöl\*, Salz\*

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Was Du benötigst

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

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pizzateig <b>15)</b>	1 x 400 g	2 x 400 g
Tomaten Sugo <b>14)</b>	1 x 200 g	2 x 200 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
geriebener Oregano	0.50 x 2 g**	1 x 2 g
braune Champignons	1 x 150 g	1 x 300 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Worcester Sauce	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10)</b>	1 x 5 g	2 x 5 g
Babyspinat	1 x 50 g	1 x 100 g
Rucola	1 x 50 g	1 x 100 g
süsser Senf <b>9)</b>	1 x 15 ml	2 x 15 ml
Öl*, Weissweinessig*, Olivenöl*	Angaben im Text	
Salz*, Pfeffer*	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	703 kJ/168 kcal	3665 kJ/876 kcal
Fett	7.19 g	37.46 g
- davon ges. Fettsäuren	1.11 g	5.78 g
Kohlenhydrate	20.98 g	109.29 g
- davon Zucker	2.96 g	15.42 g
Eiweiss	4.58 g	23.84 g
Salz	1.351 g	7.040 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 : 9)** Senf **10)** Sellerie **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen.

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



## Gemüse vorbereiten

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

**Knoblauch** abziehen.

**Zwiebel** halbieren, abziehen und grob würfeln.

**Champignons** in 0.5 cm breite Scheiben schneiden.



## Kräuteröl zubereiten

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

Hälfte des **Knoblauchs** hineinpressen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Tomatensugo** in einer zweiten kleinen Schüssel geben und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Füllung zubereiten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen, restlichen **Knoblauch** hineinpressen und **Zwiebelwürfel** und **Champignons** darin 4 – 5 Min. anbraten.

**Spinat**, „**Hello Muskat**“ und **Worcester Sauce** hinzugeben und für weitere 1 – 2 Min. anbraten.

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



## Calzones füllen

**Pizzateig** ausbreiten, das Backpapier entfernen und auf eine saubere, mit **Mehl** bestäubte Oberfläche legen. **Pizzateig** längs halbieren und jede Hälfte in 3 gleichmässige Rechtecke aufteilen. In die Mitte jedes **Teig-Rechtecks** 1 EL der **Tomatensauce** geben. **Spinat-Champignon-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, mit etwas **Oregano-Knoblauch-Öl** bepinseln und für 12 – 14 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

**Mini-Calzones** 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](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!



# Vegan mini-calzones with spinach and mushroom filling served with tomato dip

Vegan Family 45-50 minutes • 3.665 kj/876 kcal • Cook on day 3



Pizza dough



Tomato sugo



Garlic clove



Dried oregano



Brown mushrooms



Onion



Worcester sauce



“Hello Nutmeg” spice mix



Baby spinach



Rocket



Sweet mustard



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

**Good to have at hand**

Pepper\*, oil\*, white wine vinegar\*, olive oil\*, salt\*

# Let's get started

Wash the vegetables.

## What you need

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

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Pizza dough <b>15)</b>	1 x	400 g	2 x	400 g
Tomato sauce <b>14)</b>	1 x	200 g	2 x	200 g
Garlic clove	2 x	4 g	4 x	4 g
Dried oregano	0.50 x	2 g**	1 x	2 g
Brown mushrooms	1 x	150 g	1 x	300 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Worcester sauce	1 x	8 ml	2 x	8 ml
Spice mix "Hello Nutmeg" <b>10)</b>	1 x	5 g	2 x	5 g
Baby spinach	1 x	50 g	1 x	100 g
Rocket	1 x	50 g	1 x	100 g
Sweet mustard <b>9)</b>	1 x	15 ml	2 x	15 ml
Oil*, white wine vinegar*, olive oil*	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	703 kJ/168 kcal	3.665 kJ/876 kcal
Fat	7.19 g	37.46 g
- incl. saturated fats	1.11 g	5.78 g
Carbohydrate	20.98 g	109.29 g
- incl. sugar	2.96 g	15.42 g
Protein	4.58 g	23.84 g
Salt	1.351 g	7.040 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:** **9)** Mustard **10)** Celery **14)** Sulphur dioxide and sulphites **15)** Wheat.

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



## 1 Prepare the vegetables

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

Peel the garlic.

Halve, peel and roughly dice the onion.

Cut mushrooms into slices 0.5 cm wide.



## 2 Prepare the herb oil

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

Press in half the garlic and season with salt\* and pepper\*.

Put tomato sugo in a second small bowl and season with salt\* and pepper\*.

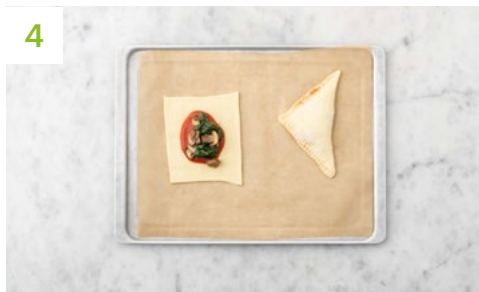


## 3 Prepare the filling

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large frying pan, squeeze in remaining garlic and sauté diced onion and mushrooms for 4-5 min.

Add spinach, "Hello Nutmeg" and Worcester sauce and sauté for another 1-2 min.

Season with salt\* and pepper\*.



## 4 Fill the calzones

Spread the pizza dough, remove the baking paper and place on a clean surface dusted with flour.

Cut the pizza dough in half lengthwise and cut each half into 3 even rectangles. Put 1 tbsp. of the tomato sauce in the middle of each rectangle of dough. Spread the spinach and mushroom 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, brush with a little oregano and garlic oil and bake in the oven for 12-14 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

Arrange mini calzones on plates.

Serve with lettuce and the remaining 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/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)



# Mini-calzone végétaliennes farcies aux épinards et aux champignons, dip à la tomate

Végétalien Famille 45 – 50 minutes • 3.665 kj/876 kcal • Cuisiner au 3e jour

21



Pâte à pizza



Sugo de tomates



Gousse d'ail



Origan râpé



Champignons bruns



Oignon



Sauce Worcester



Mélange d'épices « Hello Muscade »



Pousses d'épinard



Roquette



Moutarde douce



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

**Ingédients à toujours avoir chez soi**

Poivre\*, huile\*, vinaigre de vin blanc\*, huile d'olive\*, sel\*

# C'est parti

Laver les légumes.

## Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four avec du papier de cuisson, 1 grande poêle, 2 petits bols, 1 presse-ail et 1 grand saladier

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pâte à pizza <b>15</b> )	1 x 400 g	2 x 400 g
Sugo de tomates <b>14</b> )	1 x 200 g	2 x 200 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Origan moulu	0.50 x 2 g**	1 x 2 g
Champignons bruns	1 x 150 g	1 x 300 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Sauce Worcester	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Mélange d'épices « Hello muscade » <b>10</b> )	1 x 5 g	2 x 5 g
Pousses d'épinards	1 x 50 g	1 x 100 g
Roquette	1 x 50 g	1 x 100 g
Moutarde douce <b>9</b> )	1 x 15 ml	2 x 15 ml
Huile*, vinaigre de vin blanc*, huile d'olive*	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	703 kJ/168 kcal	3.665 kJ/876 kcal
Lipides	7.19 g	37.46 g
- dont acides gras saturés	1.11 g	5.78 g
Glucides	20.98 g	109.29 g
- dont sucre	2.96 g	15.42 g
Protéines	4.58 g	23.84 g
Sel	1.351 g	7.040 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 :** **9**) moutarde **10**) céleri **14**) dioxydes de soufre et sulfites **15**) blé.

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



### 1 Préparer les légumes

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

Peler l'ail.

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

Couper les champignons en tranches de 0.5 cm de large.



### 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 la moitié de l'ail, saler\* et poivrer\*.

Verser le sugo de tomates dans un deuxième petit bol et assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



### 3 Préparer la farce

Faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\* dans une grande poêle, y presser le reste de l'ail et y faire revenir les dés d'oignon et les champignons 4 à 5 min.

Ajouter les épinards, « Hello Muscade » et la sauce Worcester et faire revenir encore 1 à 2 min.

Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



### 4 Garnir les calzones

Étendre la pâte à pizza, retirer le papier de cuisson et la poser sur une surface propre saupoudrée de farine. 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 la farce aux épinards et aux champignons. 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-calzone sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson, les badigeonner d'un peu d'huile d'origan et d'ail et les faire dorer au four 12 à 14 min.



### 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.



### 6 Dresser

Dresser les mini-calzone dans 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/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)

