



# Weizen-Dinkel-Calzone mit cremiger Spinatfüllung

---

## Zutaten für eine Calzone | 2 große Portionen

### Für den Teig

- 250 Gramm Weizenmehl | zum Beispiel Typ 550
- 150 Gramm Dinkelmehl | zum Beispiel Typ 630 - kann durch Weizenmehl ersetzt werden
- Einen halben Würfel frische Hefe | ca. 23 Gramm
- 250 ml lauwarmes Wasser | kein heißes Wasser!
- Eine Prise Zucker
- Eine Prise Salz
- Ein paar Tropfen fruchtiges Olivenöl

### Für die Füllung

- Öl zum Anbraten der Zutaten
- 1-2 Zwiebeln | ca. 130 Gramm
- 1 Knoblauchzehe
- 350 Gramm frischer Spinat | Mit Strunk und Stielen waren es beim Einkauf fast 500 Gramm!
- 80 Gramm Räuchertofu
- 1 EL Cashewmus
- etwa 10-12 EL Soja Cuisine | je nachdem wie cremig man die Füllung haben möchte
- Salz & Pfeffer
- Muskatnuss frisch aufgerieben

## Zubereitung

1. Mit der Zubereitung des Teigs beginnen. Dafür beide Mehlsorten abwiegen und in einer Rührschüssel miteinander und einer großen Prise Salz vermengen. In die Mitte eine Kuhle graben. Eine Prise Zucker und etwa 200 ml warmes Wasser in die Kuhle schütten. Einen halben Hefewürfel hineinbröckeln und mit einem Löffel verrühren. Dann nach und nach das restliche Mehl mit einkneten und die restliche Flüssigkeit dazu geben. Grob gekneteten Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und ca. 5 Minuten mit beiden Händen kräftig zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Zum Schluss noch einen Spritzer fruchtiges Olivenöl in den Teig einkneten. Zugedeckt in einer Schüssel an einem warmen Ort ca. 45 Minuten bis eine Stunde gehen lassen.
2. In der Zwischenzeit kann der Spinat verlesen und gründlich gewaschen werden. Da Spinat oft sehr sandig ist, wasche ich ihn sogar zwei bis drei Mal kräftig durch.
3. Dann einen Topf mit Salzwasser erhitzen. Wenn das heiße Wasser sprudelt, den Spinat hinein geben und ca. 3 Minuten blanchieren. Danach Wasser abgießen und Spinat eiskalt abspülen. Den Spinat mit beiden Händen vorsichtig und dennoch gründlich ausdrücken. Dann den Spinat grob hacken und bereit stellen.
4. Ein bis zwei Zwiebeln sowie eine Knoblauchzehe abziehen und in feine Würfel schneiden. Räuchertofu abwiegen und ebenfalls fein würfeln. 2 EL Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch im heißen Fett glasig dünsten. Räuchertofuwürfel hinzugeben und etwa 3-4 Minuten scharf anbraten. Dann den Spinat dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und viel frischem Muskat würzen. Alles zusammen nochmals etwa 2-3 Minuten anbraten. Danach einen EL Cashewmus und ca. 10-12 EL Soja Cuisine einrühren, bis der Spinat ganz wunderbar cremig und sämig ist. Mit einem Schuss Sojasoße sowie eventuell noch etwas Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.
5. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
6. Wenn der Calzone-Teig nach etwa 45 Minuten bis eine Stunde schön aufgegangen ist, den Teig nochmals kurz durchkneten, zu einer Kugel formen und rundlich bzw. oval in Pizzaform ausrollen. Spinatfüllung auf eine Seite des Teigs geben und etwas Platz zum Rand lassen. Die andere Teighälfte darüber klappen. Mit den Fingern einen "gekrendelten" Rand formen - das heißt: Teig ineinander/übereinander leicht in sich verdrehen.
7. Calzone für etwa 25-30 Minuten in den 220 Grad heißen Ofen geben. Später am Tisch mit einem scharfen Messer frisch aufschneiden. Dazu passen Antipasti oder ein Tomaten(-Rucola) Salat mit einer Olivenöl-Balsamico Vinaigrette.