

# Mit Käse überbackenes veganes Spargel-Brot nach Calzone Art.



Oh, Nein! Nein. NEIN! Doch nicht jetzt! So eine Käse...So etwa der Wortlaut, Dienstag Abend, 18.30 Uhr, in meiner Küche. Nur, dass ich statt „Käse“ ein anderes Wort benutzte, das ich jedoch, als kultivierte Obst und Gemüse Fachverkäuferin hier nicht wiedergeben möchte. Der Ehrlichkeit halber, sei es trotzdem erwähnt...

***Ich fluchte, denn das Brot, das ihr oben seht sollte ursprünglich eine Pizza Calzone werden.***

Calzone hab ich noch nie selber gemacht. Nun wollte ich es unbedingt mal ausprobieren. Dienstag Nachmittag war es dann soweit. Die Füllung hatte ich längst im Kopf. Grüner Spargel, gemischte Bohnen und Jalapeños mit Käsesauce (Ich dachte dabei

ein bisschen an Nachos.). Wenn schon, denn schon, dann auch mit Käse. Die meisten Ersatz Käsesorten aus dem Supermarkt finde ich ehrlich gestanden nicht so lecker, also entschied ich mich dafür die [vegane Mac 'n' Cheese Sauce nach homesteadnotes](#) auszuprobieren, die kürzlich auf Marlies' Blog Geburtstag feierte.

*Die meisten werden sie wohl schon kennen. Für mich war Mac 'n' Cheese bisher eher ein Geisterbegriff. Ein wenig habe ich mich wohl auch dagegen gesträubt, denn viele Dinge, die im Internet derart gehypt werden schmecken oftmals in Wirklichkeit gar nicht mal so gut, wie der neu Alpro Quark zum Beispiel. Bäh! Die Sauce hingegen, schmeckt wirklich ganz köstlich. Sie ist würzig, aromatisch und gehaltvoll, in dem Sinne als das sie aus mehr besteht, als nur aus Kokosöl und Aromastoffen. Sie eignet sich auch hervorragend zum überbacken. Ich finde mit so einer leckeren Käse Sauce in Petto eröffnen sich einem ganz neue, kreative Möglichkeiten in der veganen Küche. Man muss als Veganer/in wirklich auf nichts verzichten!*

Im Internet stieß ich dann auf das hübsch, mediterran

gestaltete [Norditalien Magazin](#). Dort fand ich ein [Rezept und eine Anleitung](#), dazu wie man eine Calzone richtig zubereitet. Ich hab mich ein wenig in das Thema eingelesen. Im Originalrezept wird Weizenmehl verwendet. Ich hingegen entschied mich für das etwas aromatischere Dinkelmehl Typ 630. Die Mengenangaben habe ich ebenfalls ein wenig modifiziert. 500g Mehl erschienen mir doch recht viel für eine, wenn gleich sehr hungrige Marktfrau, ebenso die verwendete Öl Menge...



Kurze Zeit später fühlte ich mich bereit, die erste (vegane) Calzone meines Lebens zuzubereiten. Voller Freude schritt ich in die Küche. Ich knetete, zupfte, zog, verdrehte. Ich ließ den Teig zweimal gehen. Der Teig verhielt sich so vorbildlich, dass ich ihn hinter wie ein Pizzabäcker, durch die Luft hätte wirbeln können, um ihm seine typische Pizza Form zu verleihen. Doch solche Spielereien ließ ich lieber bleiben. Na, gut. Vielleicht habe ich es einmal kurz versucht. Versuchen kann man es ja. Die Zubereitung lief wie am Schnürchen. Doch knapp zwei Stunden später wuchsen mir die Dinge, genauer gesagt der Teig, plötzlich über den Kopf und das nur, weil ich einen kurzen, einen klitze kleinen Moment lang unachtsam gewesen bin. So ein verdammter Käse! Ich fluchte, schlug mir gegen die

Stirn. Das Teufelchen höhnte: Wie kann man nur so blöd sein? Das Engelchen flötete: Die Liebe! ist dein Weg...Ich herrschte: Klappe jetzt! Alle beide... Das taten sie. Schmollend zogen sie sich zurück. Ich schmollte mit. Wir alle schmollten, niemandem war geholfen und die halbfertige Calzone sah mich auch schon ganz traurig an. Na, wunderbar, dachte ich. Wir sind ja ein feines Trüppchen. Einer für alle und alle für keinen. So, nicht!

Was war passiert?

Ganz einfach, die fertig belegte Calzone klebte genüsslich und entschlossen an der Arbeitsplatte fest, die ich a) zu wenig bemehlt hatte. b) Hätte der Teig vor dem Belegen und Zusammenfalten eh auf das vorbereitete Backblech gelegt werden sollen! Ich habe den Anfang des Desasters sogar fotografiert. Ach, ja. Da schien die Welt noch in Ordnung.

Die nächsten zehn Minuten verbrachte ich, unter zu Hilfenahme von Engelchen und Teufelchen und zwei Pfannenwendern damit, die fertig gefüllte Calzone so sorgsam und unbeschadet wie möglich von der Arbeitsplatte zu lösen. So kurz vor dem Ziel war Aufgeben wirklich keine Option! Der Teig war so unfassbar gut geworden und ich hatte bereits den Geschmack von käsigen Jalapeños auf der Zunge. Es musste einfach klappen..

Und, es gelang. Wenngleich nicht ganz unbeschadet. Die Calzone hatte sich zu einem Brot-artigen Laib verformt. Unten zeichnete sich eine dicke Teigschicht ab, darüber verteilte sich unebenmäßig die Füllung.

Ändern ließ sich das nun nicht mehr. Ich war eher erleichtert, dass ich die Calzone überhaupt noch auf das Blech hieven konnte. Es hieß, Augen zu und ab damit in den vorgeheizten Backofen. Gute Zehn Minuten später dann der nächste Schreck. Die Käsesauce bahnte sich ihren Weg an die, durch das Gezerre,

nun viel zu dünne Oberfläche, in Form einzelner, vor sich hin knuspernder Käsebläschen. Das erwies sich als Glücksfall! Ich hatte noch soviel Mac 'n' Cheese Sauce übrig, dass ich kurz um beschloss aus der ursprünglich geplanten, gefüllten Calzone, ein überbackenes, mediterranes Brot nach Calzone Art zu machen. Also, schnell das Brot aus dem Ofen gezogen, mit Sauce bestrichen und wieder ab damit in den Ofen. Als ich gute fünfzehn Minuten später das fertige Brot vor mir liegen hatte, fühlte es sich noch vor der Kostprobe an als hätte ich das goldene Nudelholz gewonnen. Das Brot sah so gut aus! Der Teig war so schön aufgegangen und die Kruste fand ich richtig appetitlich.

***Beim Anschnitt kam dann noch einmal etwas Unmut auf, weil es wirklich nicht mehr wie eine Calzone aussah sondern eher wie eines von diesen Pesto-Broten. An manchen Stellen war mehr Füllung, an anderen weniger. Generell hätte die Teigmenge sogar für zwei Calzonen gereicht.***



Gefülltes und überbackenes Spargelbrot Calzone Style

*Die Geschmacksprobe machte dies jedoch mehr als wett. Das Brot war saulecker! Der Teig ist schön feinporig und locker geworden und schmeckte einfach herrlich nach frischem, italienischem Pizza Teig. Ich hatte im Vorfeld ein wenig bedenken, dass die Hefe zu stark durch schmecken könnte und die Füllung, trotz aller Würze, geschmacklich erschlagen würde. Das war nicht der Fall. Ich fand den Geschmack sehr harmonisch und rund. Der Spargel schmeckte, in Kombination mit den Bohnen und der [Mac 'n' Cheese Sauce](#) schön schlonzig und nicht zu deftig. Die Jalapeños waren für mich das i-Tüpfelchen. Durch sie bekam das Brot den nötigen Pfiff. Den Teig-Boden hatte ich zusätzlich mit scharfem Ajyar bestrichen. Zusammen genommen mag das vielleicht etwas sehr pikant klingen, doch durch die Brot-Ummantelung verliert sich einiges an Schärfe.*

Das ist das vorläufige Ende. Ein glückliches Ende, wie ich finde.

Doch, irgendwann werde ich sie zubereiten! Die erste, (vegane) Calzone meines Lebens.

**Zum Rezept:**

---

**Überbackenes**

**-Mediterranes Brot Calzone Art -**

**pikant gefüllt mit grünem Spargel, Bohnen und Jalapeños**



**(Für ein Brot von ca. 30 x 13 cm)**

Für die Füllung:

- 1/4 Portion vegane [Mac 'n' Cheese Sauce](#) oder mehr, wer mag.

Dafür: 150g Kartoffeln mit 120g Möhren und einer Zwiebel, zusammen mit 250ml Wasser weichkochen.

Anschließend gemeinsam mit 60g Cashews, 1 Knobizehe, 1/2 TL Senf, einem Spritzer Zitronen, Salz, Cayennepfeffer, schwarzem Pfeffer und 75g Margarine (oder Albaöl) aufmixen oder pürieren.

Ich habe das Rezept von [Marlies](#), lediglich um 2 gehäufte EL Hefeflocken, einen zusätzlichen TL Zitronensaft und eine Prise Kurkuma erweitert.

- 14 Stangen grüner Spargel (max.1,5 cm dick)
- 3-4 EL Bohnen (Hier „Bohnen und Kichererbsen Mix“ von

Bonduelle)

- 3 EL Paprika Ajvar scharf
- 10 Scheiben eingelegte Jalapeños, nach belieben mehr

Zum Überbacken:

- 1/2 Portion vegane Mac 'n' Cheese Sauce
- 

Für den Teig: ([Rezeptvorlage, www.norditalien-magazin.de](http://www.norditalien-magazin.de))

- 250g Dinkelmehl Typ 630
- 1/2 Würfel frische Hefe
- 2EL Öl (ich hatte Sonnenblume aber Olivenöl wäre wohl feiner) + etwas mehr zum bestreichen
- 1 TL Salz
- 125ml lauwarmes Wasser

Teig Herstellung: (ohne Küchenmaschine)

- Das Mehl in eine Schüssel geben (am besten Holz oder, ja leider, Kunststoff, da Metall kühlend wirkt. Der Teig soll es schön warm haben, wenn er geht)
- In die Mitte eine Mulde drücken, dort das lauwarme Wasser und die Hefe hinein geben, Hefe mit den Fingern auflösen.
- Mit den Händen beginnen einen Teig herzustellen.
- Öl und Salz hinzufügen, Teig mindestens zehn Minuten gut durchkneten, am besten geht das ohne Schüssel, auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche
- Die Schüssel von innen leicht mit Öl bepinseln, damit der Teig beim gehen nicht anklebt.
- Teig abgedeckt, an einem warmen Ort mindestens 45Min. gehen lassen.

Der Teig sollte nun deutlich an Volumen gewonnen haben

- Teig abermals gut durchkneten, nicht ganz so lang wie beim ersten Mal, dafür jetzt ordentlich zupfen, ziehen,

verdrehen. Man spürt wie der Teig zunehmend geschmeidiger und elastischer wird. Ein schönes Gefühl.

- Teig nochmals 30Min gehen lassen (Optional, doch es lohnt sich)
  - Teig ein letztes Mal, kurz durchkneten.
  - Der Teig sollte nun so elastisch sein, dass du ihn, quasi wie Luigi, durch die Luft wirbeln und dabei zu einer Pizza formen könntest. Ich kann das leider nicht. Alternativ: Teig, auf einem leicht mit Öl bepinseltem Backpapier, mit dem Nudelholz ausrollen oder mit den Händen, auf dem Backpapier, in eine Kreis ähnliche Form ziehen. Bei diesem charmanten individual-Brot muss es nicht so genau sein.
  - Das Backpapier hingegen ist wichtig, sonst bekommt man das Brot später nicht mehr heil in den Ofen
- 

Belegen und backen:

Ein Backblech auf mittlerer Schiene, im Ofen bei 250°C Ober-/Unterhitze gut vorheizen

- Den ausgerollten Teig zur Gänze mit dem Ajvar bestreichen
- Die Hälfte des Teiges mit Spargel, Bohnenmix und Jalapeños belegen
- Zuletzt die Mac 'n' Cheese Sauce über den Belag geben
- Die unbelegte Hälfte des Teiges über die belegte Klappen, an den Rändern gut verschließen
- Die Calzone kann nun nach Belieben und mit Bedacht, individuell verformt und in Brot Form gebracht werden
- Abschließend den Teig von außen leicht mit Öl pinseln
- Den Teig auf das vorgeheizte Backblech geben, zurück in den Ofen schieben
- Ein Glas Wasser in den Ofen kippen, die Ofentür schließen
- Temperatur auf ca. 225°C runter drehen

- nach 3 Minuten die Ofentür kurz öffnen, damit die restliche Feuchtigkeit entweichen kann

***Backzeit: Circa 25 Minuten***

---

Wer mag: Hier noch ein Tipp.

Aus dem Brot lassen sich sicherlich zwei handelsübliche Calzonen zubereiten, dann müsste die Füllung allerdings angepasst beziehungsweise die Menge leicht erhöht werden, besonders wenn man so dekadent füllen möchte, wie René (siehe Foto oben).

Guten Appetit.