



Lahmacun

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, rot	1 St.
Spitzpaprika	1 St.
Rinderhackfleisch	400 g
Pizzateig mit Tomatensauce	2 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Paprika, edelsüß	1 TL
Strauchtomaten	2 St.
Joghurt, natur	4 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 220 °C (Umluft) vorheizen. Zwiebel halbieren, schälen und 1 Hälfte in dünne Ringe schneiden. Restliche Zwiebel fein würfeln. Spitzpaprika waschen, Strunk und Kerne entfernen und in Ringe schneiden.
2. In einer Schüssel gewürfelte Zwiebel mit Hackfleisch und Tomatensauce vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver kräftig würzen.
3. Pizzateige entrollen, vierteln und auf einer bemehlten Arbeitsfläche leicht ausrollen. Teigstücke auf Backbleche mit Backpapier legen und mit Hackmasse bestreichen. Mit Paprikaringen belegen und im Ofen ca. 12 Min. backen.
4. Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden. Lahmacun aus dem Ofen nehmen und mit Tomaten und Zwiebelstreifen belegen. Mit Joghurt beträufelt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	789 kcal
Kohlenhydrate	106 g
Eiweiß	41 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	21 g