



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 | |
| 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 |