

# Lahmacun - Pizza nach türkischer Art - mit Salat, frischen Kräutern und Knoblauch-Joghurt-Sauce



Zeit gesamt  
20min

Zubereitungszeit  
20min

Schwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

Lahmacun	4 St.
Salatgurken	1 St.
Petersilie, frisch	10 g
Minze, frisch	10 g
Salat-Mix	125 g
Strauchtomaten	2 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Zitronen	1 St.
Joghurt, natur	150 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	

## Zubereitung

1. Backofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Auf zwei Backbleche mit Backpapier jeweils einen Lahmacun geben und im Ofen für ca. 5 Min. backen. Vorgang mit übrigen Lahmacuns wiederholen.
2. Inzwischen Gurke waschen, Enden entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Petersilie und Minze waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Salat waschen und trocken schleudern. Tomaten waschen, Strunk entfernen und in Scheiben schneiden.
3. Knoblauch schälen und fein hacken. Zitrone waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben und Saft auspressen. In einer Schüssel Joghurt, Knoblauch, Zitronenschale und 2 EL Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Lahmacun mit Gurke und Tomate belegen. Salat und Kräuter daraufgeben und mit Knoblauch-Sauce beträufelt servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

<u>Kaloriengehalt</u>	512 kcal
<u>Kohlenhydrate</u>	72 g
<u>Eiweiß</u>	22 g
<u>Ballaststoffe</u>	6 g
<u>Fette</u>	16 g