

Pizza mit Hackfleischboden

Zutaten für 1 Blech

Man nehme

- 1,5-2kg Hackfleisch gemischt
- 2-3 Eier
- 1 große und eine kleine Zwiebel
- Salz, Pfeffer, Paprika
- Etwas Quark
- Je 1 gelbe, rote und grüne Paprika
- 1 Dose Mais
- Frühlingszwiebeln
- Belag nach Belieben: z.B. Tomaten, Mozzarella (oder anderer geriebener Käse), Pizza Gewürz
- Frisches Basilikum zum Garnieren

Zubereitung

Hackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen, mit Eier, geriebener Zwiebel und dem Quark mischen. Paprikas klein würfeln, Frühlingszwiebeln in kleine Ringe schneiden, Mais abgießen und alles mit dem Hackfleisch vermischen. Die Hackfleischmasse auf einem tiefen, gefetteten Backblech verteilen und gut glattstreichen, sodass keine Lücken entstehen. Backofen auf 225°C vorheizen und 30-40min backen. (Nicht wundern, die Masse geht ein bisschen ein.) Tomaten und Mozzarella in Scheiben schneiden. Belag erst auf den Boden legen, wenn die obere Schicht der Hackfleischmasse fest ist. Dies erst ca. 10min. vor Ende der Garzeit. Nun Tomatenscheiben auf die Hackmasse verteilen, mit Pizzagewürz bestreuen, darauf die Mozzarellascheiben legen oder mit geriebenen anderem Käse bestreuen.

Variationen

Probieren Sie verschiedene Gemüsesorten und verschiedene Käsesorten aus.

Tipps + Vorteile

- Der Teig enthält kaum /minimal Kohlenhydrate
- Der Belag kann nach Geschmack variiert werden
- Hackfleisch, Eier, Quark und Käse enthalten viel hochwertiges Eiweiß
- Käse und Quark sind gut Calciumlieferanten
- Paprika liefert sehr viel Vitamin C

Bewegung

Ernährung

Denken