

Rezept

Paleo Hackfleisch-Pizza

Ein Rezept von Paleo Hackfleisch-Pizza, am 17.04.2024

Zutaten

400 g gemischtes Hackfleisch	2 EL Tomatenmark
3 EL italienische TK-Kräuter	80 ml Traubensaft
1 Knoblauchzehe	Salz
Pfeffer	1 rote Zwiebel
1 Tomate	1 kleiner Zucchini
2 Champignons (ersatzweise Egerlinge)	10 grüne Oliven (ohne Stein)
50 g Blattsalat-Mix mit Rucola (gewaschen und küchenfertig)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 630 kcal, 45 g F, 44 g EW, 12 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit zwei Bögen Alufolie auslegen und jeweils rundherum einen kleinen Rand formen. Hackfleisch in zwei Portionen teilen und auf den Folien zu flachen Kreisen (ca. 20 cm Ø) formen.
2. Das Tomatenmark mit italienischen Kräutern und dem Traubensaft verrühren. Den Knoblauch schälen und dazupressen, mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Die Sauce gleichmäßig auf dem Hackfleisch verstreichen.
3. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Tomate waschen und in dünne Scheiben schneiden, dabei den Stielansatz entfernen. Den Zucchini waschen, Pilze putzen und beides ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Die Oliven in dicke Scheiben schneiden.
4. Zwiebel, Tomate, Zucchini, Pilze und Oliven auf den Hackfladen verteilen. Die Pizzen im Ofen (Mitte) 25 - 30 Min. backen.
5. Fertige Pizzen auf Tellern anrichten, mit dem Blattsalat bestreuen und servieren.