1A+1B Meat

Gesunde Türkische Pizza

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Zwiebel würfeln, Knoblauch pressen und Tomate, Gurke und grüne Paprika in Stücke schneiden. Ein paar Tomatenstücke beiseite halten. Rote Zwiebel, Tomate, Paprika, Tomatenmark, Petersilie und Chiliflocken in einer Küchenmaschine zu einem Püree verarbeiten. Eine Pfanne erhitzen und den Tatar krümelig braten. Dann das Gemüsepüree zur Pfanne geben und noch kurz gut aufwärmen. In der Zwischenzeit den Wrap ca. 5 Minuten im vorgeheizten Ofen backen bis er etwas knusprig ist. Die Knoblauchsoße herstellen, indem die Zutaten miteinander vermengt werden. Den Wrap mit der Tatarmischung bestreichen und mit Eisbergsalat, der restlichen Tomate und Gurke belegen und mit der Knoblauchsoße abschließen.

Zutaten

- [ ] 1 PS. food & lifestyle wrap
- [ ] 40-50 g Rindertatar
- [ ] 75 g Tomate
- [ ] 50 g Gurke
- [ ] 25 g grüne Paprika
- [ ] 15 g Eisbergsalat
- [ ] 1 EL rote Zwiebel
- [ ] 1 TL Tomatenmark
- [ ] 1 EL frische Petersilie
- [ ] Prise Chiliflocken

Nährwerte pro Person

Energie	**269 kcal**
Kohlenhydrate	**9 g**
Fett	**11 g**
Ballaststoffe	**15 g**
Eiweiß	**26 g**