



Hackfleischpizza mit Champignons



Zutaten

Menge

800 g	gemischtes Hackfleisch
1 TL	Senf
1	Ei
	Salz
2 EL	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
2	Olivenöl
1	kleine rote Zwiebeln
6 EL	Knoblauchzehe
150 ml	Tomatenmark
	Wasser
	Salz
1 Prise	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1/2 TL	Zucker
3 EL	getrockneter Oregano
200 g	Mais aus der Dose
250 g	Champignons
1 Handvoll	geriebener Gouda
	Basilikumblätter

Rezeptinfo

Zutaten für 10 Pizzastücke

Zubereitungszeit: 20 Min. + 20 Min. Backzeit

pro Portion: 1362 kJ, 326 kcal, 2,55 g Kohlenhydrate, 22,8 g Eiweiß, 25,0 g Fett, 92,5 mg Cholesterin, 1,06 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten:

Zubereitung

Wir haben diesmal eine Pizza ohne Pizzateig für dich! Wir zeigen dir eine low-carb Variante des italienischen Lieblingsgerichts: Hackfleischpizza. Auf den Hackfleischboden kommen eine leckere Tomatensauce, frische Champignons und geriebener Gouda. Schmeckt ziemlich gut und kann dem Klassiker definitiv das Wasser reichen. Probier's aus – so einfach geht's:

Step 1:

Zuerst heizt du den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vor. Dann das Hackfleisch mit Senf, dem Ei, Salz, und Pfeffer vermischen. Eine Springform mit etwas Olivenöl einfetten und das Hackfleisch auf den Boden der Form drücken. In den heißen Backofen geben und 10 Minuten vorbacken.

Step 2:

In der Zwischenzeit kannst du die Tomatensauce kochen. Dazu die rote Zwiebeln schälen, kleinhacken und die Hälfte für den Belag beiseitelegen. Dann den Knoblauch schälen und ebenfalls kleinhacken. Einen Esslöffel Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen, Knoblauch und Zwiebeln hineingeben und glasig anschwitzen. Tomatenmark und Wasser dazu geben, mit Salz, Pfeffer, Oregano und einer Prise Zucker würzen und etwa fünf Minuten zu einer dicken Soße einköcheln lassen.

Step 3:

Die Champignons in Scheiben schneiden.

Step 4:

Nun den vorgebackenen Boden der Hackfleischpizza aus dem Ofen nehmen und die Tomatensauce darauf verstreichen. Dann den geriebenen Käse auf der Tomatensauce verteilen, zum Schluss die groben Zwiebeln und die Champignons und den Mais oben drauf geben, salzen und pfeffern und die Form für weitere 20 Minuten in den Backofen geben, bis der Käse schön zerlaufen und leicht gebräunt ist.