

Rezept: Lahmacun (4 Portionen)

Zutaten Teig

350 g Vollkornmehl (z. B. Dinkel oder Weizen)
½ TL Salz
½ Tütchen Trockenhefe
220 ml lauwarmes Wasser
1 EL Olivenöl

Zutaten Belag

rote Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
1 rote Paprika
½ Bund frische Petersilie
200 g Rinderhackfleisch
2 TL Tomatenmark
1 Dose gehackte Tomaten (kleine Dose)
1 TL Kreuzkümmel
1 TL gerebelten Oregano
1 TL Paprikapulver edelsüß
1 TL Sumach (gibt es in gut sortierten türkischen Supermärkten)
1 Romanasalat
4 Tomaten
1 Zitrone
80 g Fetakäse
Chiliflocken nach Geschmack
Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Vollkornmehl, Salz und Hefe in einer Schüssel vermischen.
2. Lauwarmes Wasser und Olivenöl hinzugeben und alles zu einem glatten Teig kneten. Bei Raumtemperatur mindestens eine Stunde ruhen lassen.
3. Die Zwiebeln schälen und halbieren. Die Hälfte der Zwiebeln in dünne Halbmonde schneiden, die andere Hälfte grob in Stücke schneiden.
4. Die Paprika waschen und entkernen, den Knoblauch schälen. Beides in grobe Stücke schneiden.
5. Die Petersilie waschen und einen Teil für die Deko beiseitelegen.
6. Übrige Petersilie mit den groben Zwiebelstücken, dem Knoblauch und der Paprika in ein hohes Gefäß geben und kurz grob pürieren. Nicht zu Mus verarbeiten!
7. Das Rinderhackfleisch in eine große Schüssel geben, mit Kreuzkümmel, Oregano, Paprikapulver, Sumach, Pfeffer, Salz und eventuell Chiliflocken gut vermischen.
8. Dann Tomatenmark, die gehackten Tomaten sowie die pürierte Mischung dazugeben und alles gut miteinander verkneten.
9. Den Backofen auf 200 Grad Heißluft oder 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
10. Den Teig in 4 Stücke teilen, oval ausrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.
11. Den Teig dünn mit der Hackfleischmasse bestreichen und circa 10 Minuten backen.
12. Inzwischen die Zitrone auspressen, den Romanasalat waschen und in Stücke zupfen, die Tomaten waschen und achteln, den Feta mit den Händen zerkrümeln.
13. Den fertigen Lahmacun aus dem Ofen nehmen. Mit Zitronensaft beträufeln und mit Salat, Tomaten, Zwiebelhalbmonden, Feta und Petersilie garnieren.

Weitere Praxistipps, Rezepte und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter www.freizeitfit4kids.de

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder Rückfragen, schreibt uns an kontakt@freizeitfit4kids.de

