



Low-Carb-Pizza mit Champignons und Rucola

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Knoblauchzehen	1 St.
Rinderhackfleisch	600 g
Eier	2 St.
Weizenmehl, Type 405	2 EL
Pfeffer, schwarz	
Tomaten, gehackt	400 g
Salz	
Zucker	
Champignons, weiß	400 g
Öl	1 EL
Parmesan	20 g
Olivenöl	1 EL
Balsamicoessig, hell	1 EL
Rucola	100 g

Zubereitung

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Schüssel Hackfleisch, Knoblauch, Eier und Mehl gut vermengen. Alles mit Pfeffer würzen, auf einem Backblech zu 2 runden Pizzaböden (ca. 15–20 cm Durchmesser) formen und ca. 5 Min. im Ofen vorbacken.
2. Inzwischen in einer weiteren Schüssel stückige Tomaten mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Pizzaböden aus dem Ofen nehmen und Tomatensauce darauf verteilen. Schüssel säubern.
3. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und in dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen, Champignonscheiben ca. 2–3 Min. anbraten und danach auf den Pizzen verteilen. Parmesan fein reiben und darüberstreuen. Low-Carb-Pizzen ca. 7–8 Min. im Ofen überbacken.
4. Inzwischen für das Dressing in der gesäuberten Schüssel Olivenöl und Balsamico mischen und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Rucola waschen, trocken schleudern und mit dem Dressing mischen.
5. Pizzen aus dem Ofen nehmen und auf Tellern anrichten. Salat in kleinen Schalen dazureichen und Low-Carb-Pizzen mit Champignons und Rucola servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	432 kcal
Kohlenhydrate	17 g
Eiweiß	40 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	23 g