

Hackfleisch Rezepte

Hackfleisch Pizza Mit Spinat

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Pizza, Fleisch, Hackfleisch

500 g	Rinderhackfleisch		getrockneten Oregano
100 g	mit Paprika gefüllte grüne Oliven	1	Ei
		2	Essl. Paniermehl
1	Knoblauchzehe	1	Becher TK-Blattspinat (300g)
1	Bund glatte Petersilie	200 g	Tomaten
2	Zwiebeln (100 g)	100 g	Schafskäse
	Salz	1/2	Bund Oregano
	Pfeffer		

Rinderhackfleisch in eine Schüssel geben. Die Hälfte der Oliven fein hacken. Knoblauchzehe abziehen und hacken. Petersilie waschen, trocken tupfen und die Blättchen von den Stängeln zupfen. Petersilie mit einem großen Küchenmesser oder einem Wiegemesser fein hacken. Zwiebeln abziehen. Eine Zwiebel fein würfeln, die andere Zwiebel in Ringe schneiden.

Vorbereitete Zutaten (außer Zwiebelringen), Salz, Tomatenscheiben, Spinat und Zwiebelringe auf dem vorgegarten Hackfleischteig verteilen. Restliche grüne Oliven und den zerbröckelten Schafskäse darauf verteilen. Abgedeckt bei 600 Watt 6 Minuten fertig garen. Hackfleisch-Pizza im ausgeschalteten Mikrowellengerät ca. 5 Minuten nachgaren lassen. Oregano waschen, trocken tupfen und die Blättchen von den Stängeln zupfen. Pizza mit dem Oregano anrichten. Pfeffer, Oregano, Ei und Paniermehl zum Hackfleisch geben. mit den Knethaken des Handrührgerätes sorgfältig zu einem glatten Teig verkneten. Abschmecken. Hackfleischteig in eine runde mikrowellengeeignete Form (ca. 30 cm) geben. mit den Händen gleichmäßig in die Form drücken. Mit Mikrowellenfolie abdecken und bei 600 Watt 8 Minuten garen. Blattspinat nach Packungsanweisung auftauen und gut abtropfen lassen. Tomaten waschen (nach Wunsch häuten) und in dünne Scheiben schneiden, dabei die grünen Stielansätze herausschneiden. Schafskäse grob zerbröckeln. Für 4 Personen Zubereitung: ca. 30 Minuten Kalorien pro Person