



## Kräuterfladenbrot mit feurigem Rinderhack

### Zutaten (für vier Personen)

8 kleine Fladenbrote  
600 g Rinderhackfleisch  
80 g feine Zwiebelwürfel  
1 fein gehackter Knoblauch  
1 EL Minze  
2 Eigelbe  
1 TL Paprikapulver  
1 Chilischote  
je 1 TL gemahlener Kreuzkümmel, Ingwer und Kardamom  
2 EL Olivenöl  
250 g Pflücksalat  
100 g fein geschnittener Eisbergsalat  
100 g Paprikastreifen (rot, gelb)  
1 kleine rote Zwiebel in Ringe geschnitten  
1 Chilischote  
Saft von einer Zitrone  
100 ml Gemüsebrühe  
2 EL Olivenöl  
Paprikapaste:  
je 100 g angeschwitzte Zwiebel- und Paprikawürfel  
100 ml Gemüsebrühe  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung (circa 25 Minuten)

Fladenbrote einmal quer halbieren. Knoblauch, Zwiebel und Chilischote fein würfeln. Die Würfel mit dem Rinderhackfleisch und Eigelb, Paprikapulver, Salz, Pfeffer und gehackter Minze gut vermischen. Die Masse auf die untere Hälfte des Fladenbrots bis zum Rand etwa einen Zentimeter dick auftragen und mit der Fleischseite in heißem Olivenöl ausbraten. Den Deckel in derselben Pfanne etwas mit anrösten.

Angeschwitzte Zwiebel- und Paprikawürfel mit etwas Kreuzkümmel, Kardamom, Ingwer, Salz und Pfeffer würzen, mit etwas Gemüsebrühe angießen, mit dem Mixstab fein pürieren.

Pflücksalat und fein geschnittenen Eisbergsalat, rote und gelbe Paprikastreifen und Röllchen der Chilischote in einer Schüssel mischen. Zitronensaft mit etwas Gemüsebrühe und Olivenöl vermengen, zum Salat geben. Die Paprikapaste unterheben. Das Fladenbrot mit Hack auf einem flachen Teller in der Mitte anrichten, den Salat darauf anhäufen, mit roten Zwiebelringen garnieren. Den Deckel mit ansetzen.

### Nährwerte pro Portion

743 kcal - 39 g Fett - 43 g Eiweiß - 62 g Kohlenhydrate - 5 BE  
Dieses Gericht ist lactosefrei.