***Zutaten für 6 Portionen***

* 5 Tomaten
* 2 gelbe u. 1 grüne Paprikaschote
* 2 rote Zwiebeln
* 2 Knoblauchzehen
* 700 g gemischtes Tartar
* 2 Eiweiß
* je 1 TL getr. Thymian u. Oregano
* Salz, Pfeffer
* Etwas Milch (0,1 – 0,3 % Fett)
* ½ Bund Basilikum

***Pizza-Hackbraten***

1. Tomaten putzen, waschen, in Spalten schneiden und entkernen. Paprika putzen, vierteln, entkernen, waschen und in Streifen teilen. Zwiebeln abziehen, in Ringe schneiden. Knoblauch abziehen, fein hacken.
2. Hackfleisch, Knoblauch, Eiweiß und Gewürze verkneten, salzen, pfeffern.
3. Zwiebeln, Paprika und Tomaten kurz andünsten, salzen, pfeffern und einen Schuss Milch 0,1 – 0,3 % Fett hinzufügen
4. Teflonbackblech benutzen oder Backfolie auf das Blech legen. Hackteig zu einem länglichen Laib formen, etwas flachdrücken und der Länge nach eine Mulde hineindrücken. Gemüsemischung darauf verteilen. Backofen auf 225 Grad vorheizen. Im heißen Ofen in 20-30 Minuten backen.
5. In der Zwischenzeit Basilikum abbrausen, Blättchen abzupfen. Pizza-Braten in Stücke schneiden und mit Basilikum bestreuen.

Dazu passt gemischter italienischer Salat und für die Familie Weißbrot oder Chiabatta.

Guten Appetit!!!