



## Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine Spitzpaprika
- 4 Tomaten,
- 1 Salatgurke
- Salat
- 1 Bund glatte Petersilie
- 120 GR Kidneybohnen
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Haferflocken, zart
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- Salz & Pfeffer zum Abschmecken
- 1 TL Thymian getrocknet und gerebelt
- 1 TL Kreuzkümmel gemahlen
- Saft von 1 Zitrone

## Zubereitung:

- Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln.
- Die Tomaten waschen, die Hälfte der Tomaten sehr fein würfeln.
- Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken oder klein schneiden.
- Für die Kidneybohnenpaste die Kidneybohnen in ein Sieb abgießen. Anschließend mit den Haferflocken, dem Olivenöl und dem Tomatenmark mit dem Pürierstab fein pürieren, mit Salz & Pfeffer abschmecken.
- Die Zwiebelwürfel, den Knoblauch, die Hälfte der gehackten Petersilie und die fein gewürfelten Tomaten unter die Kidneybohnenmasse heben.



- Die Paste mit Paprikapulver, Kreuzkümmel und Thymian würzen. Falls die Paste zu fest ist, noch etwas Wasser hinzufügen.
- Den Backofen auf 220 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen Den Teig in acht gleichgroße Stücke teilen und nacheinander auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen.
- Auf jedem Teigling etwa 2-3 EL Belag verstreichen und 6-8 Minuten backen.
- ACHTUNG: Sollen die Lahmacun nach dem Backen gefüllt werden, die Backzeit um 2-3 Minuten verkürzen. So bleiben sie etwas weicher und lassen sich leichter rollen.

## Zubereitung Füllung:

- Die restlichen Tomaten, die Gurke und den Salat schneiden bzw. würfeln und mit der Petersilie mischen.
- Mit etwas Salz & Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
- Die fertig gebackenen Lahmacun aus dem Ofen nehmen, mit der Füllung belegen und rollen.

Tipp: Dazu passt sehr gut frischer Kräuterquark!