

Low-Carb, Big Mac Rolle

Nach einem abgewandelten Rezept von Chefkoch.de

Zutaten:

250 g Tatar

1 Rote Zwiebel, in Würfel geschnitten

Eine Handvoll Burger-Gurkenscheiben

250 g Magerquark, 3 Eier

50 g Parmesankäse und 50 g Emmentalerkäse, frisch gerieben

3 Scheiben Emmentalerkäse, in breite Streifen geschnitten

Eisbergsalat und ein paar Tomatenscheiben

1 TL Olivenöl, 2 TL Gewürzketchup, 1 TL Senf, 2 EL Naturjoghurt

Salz, Pfeffer, Tomatensalz

Zubereitung:

Den großen Ofenzauberer mit Butterschmalz oder Backtrennmittel fetten und den Backofen auf 200 Grad O/U Hitze vorheizen.

Dann die Eier mit dem Quark und dem geriebenen Käse vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse auf dem großen Ofenzauberer verteilen und für 20 Min auf dem unteren Rost fertig backen.

Jetzt in die Kenwood das Koch-Rührelement einsetzen. Nun das Olivenöl in den Kenwoodtopf geben und auf 160 Grad erhitzen.

Dann die Temperatur auf 120 Grad runterstellen und die Zwiebel ca. 2-3 Min anschwitzen. Nun das Tatar zugeben, Salzen und Pfeffern und ca. 5 Min krümelig anbraten. Die letzte Minute die Gurkenscheiben zufügen.

Jetzt aus dem Ketchup, dem Senf und dem Naturjoghurt eine Soße rühren, etwas salzen und pfeffern und 2/3 davon auf der Teigmasse verteilen.

Das Hack drauf geben, dann die Käsescheiben darauf, den Salat und die Tomaten darauf verteilen und die restliche Soße darauf geben.

Etwas Tomatensalz drüber streuen und vorsichtig aufrollen.

Ich habe daraus zwei Stücke geschnitten.

Guten Appetit wünscht Euch Judith