

Low Carb Rolle „Big Mac“

Zubereitung: ca. 30min

Backzeit ca. 20min.

Zutaten für 2-4 Portionen

Zutaten für den Teig:

250 g Magertopfen
100 g geriebener Käse (z.B: Gouda)
3 Eier
Prise Salz

Dressingzutaten:

4 EL Naturjoghurt
1 EL Ketchup
1 TL Senf
1 TL Essigwasser von den Gewürzgurken
Salz, Pfeffer

Zutaten für den Belag:

1/2 Zwiebel
1 TL Olivenöl
150 g Faschiertes vom Rind
Salz, Pfeffer, 2 Gewürzgurken
1/4 Salatgurke, 6 Cocktailtomaten, 1 rote Paprika
2 Scheiben Cheddar Schmelzkäse - oder Gouda
4 Salatblätter



Zubereitung:

- Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
- Topfen, geriebenen Käse, Eier und Salz in eine Schüssel geben und verrühren. Die Masse auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen und im vorgeheizten Backofen für 20 Minuten backen.
- Die halbe Zwiebel fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Faschierte zusammen mit den Zwiebelwürfeln kräftig anbraten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen.
- Für das Dressing alle Zutaten miteinander verrühren.
- Die Gewürzgurken und die Salatgurke in Scheiben schneiden. Die Tomate halbieren und ebenfalls in Scheiben schneiden. Paprika in kleine Würfel schneiden, den Salat waschen und in kleine Stücke schneiden.
- Den Teig aus dem Ofen nehmen, mit dem Dressing bestreichen und mit Hackfleisch, Cheddar, Tomaten, Gurken und Salat belegen. Mit Hilfe von einem zweiten Backpapier zu einer Rolle zusammenrollen.
- Die Rolle in Scheiben schneiden und genießen!

TIPP: schmeckt auch gut ohne Fleisch – ev. einmal statt Fleisch mit roten Linsen versuchen;
Das Gemüse kann je nach Geschmack und Vorlieben ausgetauscht werden!