

Low Carb Big Mac Rolle

Zutaten für 3 Portionen:

Für den Teig

- 250 g Magerquark
- 100 g Gouda (gerieben)
- 3 Eier

Für die Big-Mac Sauce

- 4 EL [Mayonnaise](#) (light Variante)
- 1 TL Senf
- 1 EL Gurkenwasser
- Salz
- Paprikapulver
- 1 Knoblauchzehe (gepresst)
- 1 TL Tomatenmark



Eisbergsalat

- Eisbergsalat

Für die Big Mac Füllung

- 250 g Rinderhackfleisch (besser: Tatar)
- 2 Gewürzgurken
- ½ Zwiebel
- 4 Stück Mini-Tomaten
- 100 g Cheddar (gerieben, alternativ Gouda)
- TL Salz
- Pfeffer

Arbeitszeit: ca. 10 Minuten

Kochzeit/Backzeit: ca. 15 Minuten

Gesamtzeit aktiv: ca. 25 Minuten

So machst du die Low Carb Big Mac Rolle selber

1. Heize den Backofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vor und belege ein Blech mit Backpapier.
2. Verrühre den Quark mit dem geriebenen Käse und den Eiern zu einem cremigen Teig.
Wenn du einen Thermomix hast, so übernimmt er diese Aufgabe in 20 Sekunden auf Stufe 5.
3. Verteile den Teig auf dem Blech und backe ihn für 15-20 Minuten.
4. Bereite in der Zwischenzeit die Sauce zu. Verrühre dafür die Mayonnaise mit dem Senf, dem gepressten Knoblauch, dem Gurkenwasser, Tomatenmark, Salz und Paprikapulver.
Dein Thermomix tut dies in 20 Sekunden auf Stufe 2.
5. Schäle die Zwiebel, schneide sie in Würfel und brate sie in etwas Öl glasig. Gib das Hackfleisch dazu und würze es kräftig mit Salz und Pfeffer.
6. Schneide den Eisbergsalat in Streifen und die Gewürzgurken und Mini-Tomaten in Scheiben.
7. Wenn dein Quark-Ei-Boden fertig gebacken ist, bestreichst du ihn zuerst mit der Sauce und vereteilst dann die Füllung in der Mitte darauf. Nimm nicht zu viel, sonst wickelt sich die Rolle schlecht. Rolle sie nun mit Hilfe des Backpapier auf.



Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem [Shop](#).