

Low-Carb-Big-Mac-Rolle aus dem Thermomix®



© Big-Mac-Rolle - Rezepte mit Herz



40 Min.



leicht



4 Portionen

Die leckere und gesündere Alternative zum goldenen M

Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	Für das Omelett:	
<input type="checkbox"/>	100 g	Käse (z.B. Gouda)
<input type="checkbox"/>	4	Eier
<input type="checkbox"/>	350 g	Magerquark
<input type="checkbox"/>	1 TL	Salz
<input type="checkbox"/>	Für das Dressing:	
<input type="checkbox"/>	1	kleine Zwiebel
<input type="checkbox"/>	1	Knoblauchzehe
<input type="checkbox"/>	2	Gewürzgurken
<input type="checkbox"/>	75 g	Mayonnaise
<input type="checkbox"/>	15 g	Ketchup
<input type="checkbox"/>	1 TL	mittelscharfer Senf
<input type="checkbox"/>	1 TL	Essig
<input type="checkbox"/>		Salz
<input type="checkbox"/>		Pfeffer
<input type="checkbox"/>	Für die Füllung:	
<input type="checkbox"/>	250 g	Hackfleisch
<input type="checkbox"/>	3 TL	Öl
<input type="checkbox"/>		Salz
<input type="checkbox"/>		Pfeffer
<input type="checkbox"/>	4	Gewürzgurken
<input type="checkbox"/>	1	Tomate
<input type="checkbox"/>	4	Salatblätter
<input type="checkbox"/>	4	Scheiben Schmelzkäse
<input type="checkbox"/>	Außerdem:	
<input type="checkbox"/>	Sprossen	nach Belieben zum Bestreuen

Zubereitung

1. Backofen auf 180 °C vorheizen (Umluft nicht empfohlen). Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Für das Omelett Käse in groben Stücken in den Mixtopf geben und 10 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Eier, Quark und Salz zugeben und 10 Sek./Stufe 4 mixen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und ca. 20 Min. im heißen Ofen backen. Mixtopf spülen, trocknen.
3. Für das Dressing Zwiebel und Knoblauch abziehen. Alle Dressing-Zutaten in den Mixtopf geben und 20 Sek./Stufe 4 mixen.
4. Für die Füllung Hack in einer Pfanne mit Öl krümelig anbraten, salzen und pfeffern. Gurken längs in Scheiben schneiden. Tomate waschen, in Scheiben schneiden. Salat waschen, trocken schütteln.
5. Omelett aus dem Ofen nehmen. Hack auf 2/3 des Omeletts verteilen, dabei auf der kurzen Seite das letzte Drittel frei lassen. Salat, Käse und Gurken auf dem Hack verteilen. Hälfte Sauce darübergießen. Von der kurzen, belegten Seite her aufrollen. Rolle für ca. 5 Min. in den warmen Ofen geben, bis der Käse schmilzt. Rolle in 4 Stücke schneiden, auf Tellern anrichten. Nach Belieben mit Sprossen bestreuen und mit der restlichen Sauce servieren.

Nährwertangaben

Pro Portion: ca. 500 kcal – 42 g E – 35 g F – 10 g KH