

Low Carb Putendöner im Cloud Bread



© Putendöner im Cloud Bread - Rezepte mit Herz

🕒 60 Min.

👨‍🍳 leicht

🍽️ 4 Portionen

Zutaten-Einkaufsliste

- | | | |
|--------------------------|-----------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | Für das Cloud Bread: | |
| <input type="checkbox"/> | 4 | Eier |
| <input type="checkbox"/> | 4 Msp. | Backpulver |
| <input type="checkbox"/> | 50 g | Doppelrahmfrischkäse |
| <input type="checkbox"/> | | Salz |
| <input type="checkbox"/> | | Sesamsamen |
| <input type="checkbox"/> | Für die Füllung: | |
| <input type="checkbox"/> | 500 g | Putenbrustfilet |
| <input type="checkbox"/> | 2 | Knoblauchzehen |
| <input type="checkbox"/> | 3 EL | Öl |
| <input type="checkbox"/> | 1 TL | getrockneter Oregano |
| <input type="checkbox"/> | 1 TL | Chiliflocken (Pul Biber) |
| <input type="checkbox"/> | 1/2 | Bio-Salatgurke |
| <input type="checkbox"/> | 4 | Tomaten |
| <input type="checkbox"/> | 4 | Frühlingszwiebeln |
| <input type="checkbox"/> | | Salz, Pfeffer |
| <input type="checkbox"/> | Für die Sauce: | |
| <input type="checkbox"/> | 1 | Knoblauchzehe |
| <input type="checkbox"/> | 100 g | halbfetter, griechischer Joghurt (5% Fett) |
| <input type="checkbox"/> | 125 g | Magerquark |
| <input type="checkbox"/> | 25 g | Tomaten-Ketchup |
| <input type="checkbox"/> | 25 g | Ajvar (Paprikapaste) |
| <input type="checkbox"/> | 1 TL | gemahlener Kreuzkümmel |
| <input type="checkbox"/> | | Salz, Pfeffer |

Zubereitung

1. Für die Brote Backofen auf 150 °C (125 °C Umluft) vorheizen. 2 Backbleche mit Backpapier belegen. Eier trennen. Schmetterling in den Mixtopf einsetzen, Eiweiße mit Backpulver in den Mixtopf geben und 4 Min./Stufe 4 steif schlagen, umfüllen. Schmetterling entfernen. Eigelbe in den Mixtopf geben, Frischkäse und etwas Salz zufügen und 30 Sek./ Stufe 3 verrühren. Eiweiß zugeben und mit einem Spatel vorsichtig unterheben.
2. Masse in Form von 4 großen Fladen (à ca. 20 cm Durchmesser) auf die vorbereiteten Backbleche geben. Mit Sesam bestreuen und im heißen Ofen nacheinander je ca. 15 Min. backen. Fladen aus dem Ofen nehmen und ca. 5 Min. auf dem Blech abkühlen lassen. Dann mit einem Messer vorsichtig vom Backpapier lösen, abkühlen lassen. Mixtopf spülen.
3. Während die Brote backen, für die Füllung Fleisch in schmale Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und hacken. Öl, Knoblauch, Oregano und Chili in eine Schüssel geben. Fleisch zufügen, gründlich mischen und ziehen lassen, bis alle anderen Zutaten vorbereitet sind.
4. Gurke, Tomaten und Frühlingszwiebeln waschen, putzen und nach Belieben klein schneiden. Fleisch samt Marinade in eine große beschichtete Pfanne geben und unter Wenden 5-6 Min. kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Für die Sauce Knoblauch abziehen, mit allen anderen Zutaten für die Sauce in den Mixtopf geben und 5 Sek./Stufe 5 mixen. Cloud Breads mit Fleisch, Gemüse sowie etwas Sauce füllen und zusammenklappen. Übrige Sauce extra dazu reichen.

Nährwertangaben

Pro Portion: ca. 510 kcal – 45 g E – 25 g F – 24 g KH