

Low Carb Rolle – ohne Fleisch

Zubereitung: ca. 15min - Backzeit ca. 20min

Zutaten für 2 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
Salz, Pfeffer, 3 Gewürzgurken
6 Cocktailtomaten
1 rote Paprika
4 Scheiben Cheddar Schmelzkäse - oder Gouda
4 Salatblätter (z.B. Eisberg, geschnitten)

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 in kleine Stücke schneiden. Die Tomaten halbieren, Paprika in kleine Würfel schneiden, den Salat waschen und in kleine Stücke schneiden.
- Den Teig aus dem Ofen nehmen, mit dem Käse belegen,
- Mit dem Dressing bestreichen Tomaten, Paprika und Salat belegen. Mit Hilfe von einem zweiten Backpapier zu einer Rolle zusammenrollen.
- Die Rolle in Scheiben schneiden und genießen!

TIPP: Der Belag kann je nach Geschmack und Vorlieben ausgetauscht werden!



VIEL SPASS BEIM NACHKOCHEN!