



Low Carb Wrap Cheeseburger Style

Zeit gesamt
🕒 45min

Zubereitungszeit
👉 15min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Emmentaler am Stück	200 g
Speisequark, Magerstufe	200 g
Eier	4 St.
Salz	0.5 TL
Zwiebeln, gelb	80 g
Gewürzgurken	100 g
Mayonnaise	120 g
Ketchup	120 g
Balsamicoessig, hell	1 TL
Pfeffer, schwarz	0.5 TL
Eisbergsalat	100 g
Sonnenblumenöl	1 EL
Rinderhackfleisch	300 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, Backblech mit Backpapier, Monsieur Cuisine

1. Backofen auf 180 °C vorheizen. Emmentaler in 2 cm großen Würfeln in den Mixbehälter geben und mit eingesetztem Messbecher 8 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Anschließend umfüllen.
2. Magerquark, Eier, ½ TL Salz und 80 g Emmentaler in den Mixbehälter geben und mit eingesetztem Messbecher 20 Sek./Stufe 6 verrühren.
3. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, Masse darauf verteilen, glatt streichen und im Backofen ca. 25 Min. backen, bis der Teig goldbraun ist. Gegebenenfalls Backzeit verlängern, wenn der Teig noch zu hell erscheint. Mixbehälter reinigen.
4. Zwiebel schälen und halbieren. Eine Hälfte der Zwiebel in den Mixbehälter geben und mit eingesetztem Messbecher mit der Turbo-Taste 2 Sek. zerkleinern. Anschließend mit dem Spatel an der Innenwand des Mixbehälters nach unten schieben.
5. 50 g Gewürzgurken hinzufügen, mit eingesetztem Messbecher 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel an der Innenwand des Mixbehälters nach unten schieben.
6. Mayonnaise, Ketchup, Balsamicoessig, ½ TL Salz und ¼ TL Pfeffer dazugeben und mit eingesetztem Messbecher 20 Sek./Stufe 3 verrühren. Sauce umfüllen und Mixbehälter reinigen.

7. Eisbergsalat waschen, trocken schütteln und putzen. Restliche Zwiebel, Gewürzgurken und Salat in Streifen schneiden. Sonnenblumenöl, Rinderhackfleisch, $\frac{1}{2}$ TL Salz und $\frac{1}{4}$ TL Pfeffer in den Mixbehälter geben und ohne eingesetzten Messbecher mit der Anbrat-Taste garen.

8. Gebackenen Eier-Quark-Wrap mit der Sauce bestreichen, mit Salat, Zwiebel, Gurke, dem restlichen Käse und dem Hackfleisch belegen, dabei rundum etwas Rand freilassen, und mithilfe des Backpapiers zu einem Wrap einrollen. In Stücke schneiden und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	715 kcal
Kohlenhydrate	19 g
Eiweiß	43 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	52 g