

# High Protein Big Mac Rolle

*Chrissi's Lieblingsrezept. Gibt es immer, wenn man Chrissi was Gutes tun will!*

2 Portionen

## Zutaten

### Teig:

- 250g Magerquark
- 120g geriebener Käse light
- 3 Eier
- Salz, Pfeffer

### Füllung:

- 300g Rinderhackfleisch, eventuell fettreduziert
- 1/2 Zwiebel
- 3 Scheiben Schmelzkäse
- 4 saure Gurken
- 2 Handvoll geschnittener Eisbergsalat
- 1 Tomate
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Rapsöl

### Soße:

- 3 EL Skyr
- 1 EL saure Sahne / Sauerrahm
- 2 EL Ketchup
- 1 TL Senf
- 1/2 TL Weißweinessig
- Etwas Essigwasser von den Gurken

## Zubereitung

1. Eier, Quark und Käse verrühren. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Masse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen und bei 180°C Ober- / Unterhitze ca. 20 Minuten backen bis der Teig ein wenig gebräunt ist.
3. Für die Füllung die Zwiebel und das Hackfleisch in Öl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Das Gemüse in feine Scheiben schneiden.
5. Für die Soße alle Zutaten verrühren und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Den Teig vom Blech nehmen und das Backpapier abziehen. Mit der Soße den Teig bestreichen und dabei etwas übrig lassen.
7. Nun das Hackfleisch auf einem Drittel des Bodens verteilen, den Schmelzkäse darüber legen, damit er etwas schmelzen kann. Dann die restlichen Zutaten auf dem Teigboden verteilen.
8. Die restliche Soße darauf geben und dann vorsichtig aufrollen.
9. Zum Servieren in 2 Teile schneiden und genießen.