

Quarkteig-Wrap mit Burger-Füllung und Joghurt-Soße

Für zwei Personen

Für den Quarkteig-Wrap:

250 g Quark 3 Eier 100 g Cheddar

Für die Füllung:

180 g vegetar. Soja-Hack 1 Tomate ½ Eisbergsalat

4 süß-saure Essiggurken 1 Knoblauchzehe 100 g Cheddar

375 ml Gemüfefond Chili, nach Belieben Pflanzenöl

Salz Pfeffer

Für die Sauce:

6 EL Naturjoghurt 3 EL Senf 6 EL Tomatenketchup

1 EL Tomatenmark

Für den Quarkteig-Wrap:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Cheddar reiben. Eier in eine Schüssel aufschlagen und mit Quark und geriebenem Cheddar vermengen. Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen und ca. 20 Minuten backen.

Für die Füllung:

Fond in einem Topf erhitzen. Soja-Hack mit Gemüfefond übergießen und zwei Minuten quellen lassen. Danach abgießen, abtropfen lassen und in einer Pfanne mit Öl scharf anbraten. Knoblauch abziehen und fein hacken. Soja Hack mit Salz, Pfeffer, Knoblauch, und Chili würzen.

Tomate waschen, Strunk entfernen und in dünne Scheiben schneiden.

Eisbergsalat waschen, trockenschleudern und in Streifen schneiden.

Essiggurken abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden. Cheddar reiben.

Für die Sauce:

Joghurt mit Senf, Tomatenmark und Tomatenketchup vermischen.

Teig aus dem Backofen holen und abkühlen lassen. Vorsichtig vom Blech ziehen und in zwei gleichgroße Vierecke schneiden. Mit Sauce bestreichen und mit Tomaten, Essiggurken und Salat belegen. Soja-Hack darauf geben und geriebenen Cheddar. Nochmals Sauce darüber geben und Teig aufrollen. Rolle in der Mitte durchschneiden.

Eva Engelke am 03. August 2022