

# BÄUERINNEN WRAP

LOW CARB

4

Portionen

35 Min.

Vor- /Zubereitung



Hauptgang



LUZERNER **BÄUERINNEN**  
**UND BAUERN**

Weitere Rezepte der Bäuerinnen gibt es  
auf [luzernerbauern.ch](http://luzernerbauern.ch)



# BÄUERINNEN WRAP LOW CARB

## ZUTATEN

### Teig

- 250 g Magerquark
- 120 g Sbrinz AOP gerieben
- 3 Eier
- Salz & Pfeffer

### Sauce

- 2 EL Mayonnaise
- 1 EL Crème fraîche
- 2 EL Ketchup
- 1 TL Senf
- 1/2 EL Rotweinessig
- Salz & Pfeffer

### Füllung

- 300 g Rindshackfleisch
- 1/2 Zwiebel, gehackt
- 6 Scheiben Schmelzkäse
- 3 Essiggurken, in feinen Scheiben
- 2 Portionen Eisbergsalat, geschnitten
- 1 Tomate, gewürfelt
- 1/2 Zwiebel, in feinen Streifen
- Salz & Pfeffer
- Rapsöl, zum Braten



## ZUBEREITUNG

Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze (160°C Umluft) vorheizen.

**Teig:** Alle Zutaten gut vermengen und gleichmässig auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen. Auf der zweituntersten Schiene des vorgeheizten Ofens ca. 20 Minuten backen, bis der Teig goldgelb ist.

**Sauce:** Alle Zutaten miteinander verrühren und abschmecken.

**Füllung:** Zwiebel und Hackfleisch in Rapsöl 5-10 Min. anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Teig aus dem Ofen nehmen, mit 2/3 der Sauce bestreichen. Das Hackfleisch darauf verteilen, den Schmelzkäse darüberlegen und kurz schmelzen lassen. Anschliessend die restlichen Zutaten darauf verteilen.

Die übrige Sauce darübergeben und den Teig mithilfe des Backpapiers vorsichtig aufrollen.

### Einkaufstipp:

Rindfleisch  
Boutique allerhand, Mauensee

