

PORTIONEN

3-4

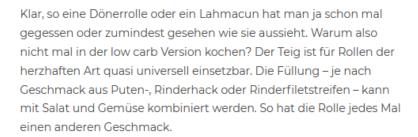
ZEIT GESAMT

45 min

LEVEL

easy

Rezept **HACKFLEISCHROLLE**



In diesem Rezept habe ich Rinderhackfleisch verwendet und das mit frischen rohen Zutaten wie Salat und Gurke und Tomate verwendet. Es könnte auch eine andere Art des Burgers sein, oder was meinst Du?





ZUTATEN

Für den Teig:

- 4 Eier (bei mir immer Größe L)
- 250 g Quark 20%
- 10 g Sojamehl
- 50 g Eiweißpulver
- 8 g Natron
- 10 g Flohsamenschalenmehl
- 1 Prise Salz

Für die Füllung:

- 4 Cherrytomaten
- 1/2 Salatgurke
- 1 Romanasalat
- 1 Paprika (Farbe nach Wahl)
- 400 g Bio-Rinderhack
- 2 EL Tomatenmark
- Gewürze: Salz, Paprika, Kreuzümmel
- 4 Scheiben Bacon

Für das Dressing:

- 4 EL gr. Joghurt oder Creme fraiche
- Salz, Paprika, Muskatnuss, Oregano









Rollin', rollin', rollin' – eine Rolle, die es in sich hat! Mit dieser Hackfleischrolle verblüffst Du alle Deine Gäste!







SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Ofen auf ca. 140 Grad Umluft vorheizen.

SCHRITT 2

Quark und Ei schaumig rühren, trockene Zutaten gut miteinander vermischen und dann zur Quark-Ei-Masse geben.

SCHRITT 3

Teig hat nun eine Konsistenz, in der dieser auf ein mit Backpapier oder Dauerbackfolie belegtes Blech gestrichen werden werden kann. Gib das Blech dann für ca. 20 min in den vorgeheizten Ofen.

SCHRITT 4

In der Zwischenzeit kannst Du das Hackfleisch mit dem Tomatenmark und den Gewürzen in einer Pfanne gut anbraten und die rohen Zutaten waschen und in handliche Stücke schneiden. Des Weiteren kannst Du die Baconscheiben in der Pfanne cross braten.

SCHRITT 5

Hat der Teig im Ofen eine schöne goldbraune Farbe angenommen, nimm' diesen aus dem Ofen, belege das mittlere Drittel mit den vorbereiteten Zutaten, gebe zum Schluss das Dressing darüber und rolle mithilfe des Backpapiers oder der Dauerbackfolie das Ganze zu einer großen Rolle der Längsseite nach zusammen.

SCHRITT 6

Zum Portionieren, ziehe die Rolle vom Backpapier oder der Dauerbackfolie auf ein Holzbrett und schneide 3-4 Portionen aus der Rolle.