

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 03. August 2022 ▪  
Vegetarische Küche mit Johann Lafer



Eva Engelke

**Quarkteig-Wrap mit Burger-Füllung und Joghurtsauce**

Zutaten für zwei Personen

**Für den Quarkteig-Wrap:**

250 g Quark  
3 Eier  
100 g Cheddar

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:**

180 g vegetarisches Soja-Hack  
1 Tomate  
½ Eisbergsalat  
4 süß-saure Essiggurken  
1 Knoblauchzehe  
100 g Cheddar  
375 ml Gemüsefond  
Chili, nach Belieben  
Neutrales Pflanzenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fond in einem Topf erhitzen. Soja-Hack mit Gemüsefond 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:**

6 EL Naturjoghurt  
3 EL Senf  
6 EL Tomatenketchup  
1 EL Tomatenmark

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.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.