



Grillkäse-Burger mit Karotten Fries

Zubereiten: ca. 30 Minuten
Backen: ca. 30 Minuten

Für 2 Personen

Zutaten für den Burger

100g Magerquark
0.5 TL Salz
120g Mehl
2 TL Backpulver
2 Grillrebell

Zutaten für die Fries

300g Karotten
0.5 EL Maizena
1 EL geriebener Käse
1 Prise Salz
1 EL Rapsöl

Zutaten für den Dip

50g Magerquark
etwas Gewürz nach Belieben

Anweisung

1. Karotten schälen und in Stifte schneiden. Dann in einer Schüssel mit Maizena, geriebener Käse und Salz in einer Schüssel vermengen. Öl dazugeben und nochmals gut umrühren.
2. Backofen auf 180 °C vorheizen. Karottensticks auf die Hälfte eines mit Backpapier belegten Backblechs verteilen.
3. Quark, Salz, Mehl und Backpulver in einer anderen Schüssel zu einem Teig verarbeiten. Auf leicht bemehlter Arbeitsfläche zu zwei Brötchen formen.
4. Karottensticks in den Ofen geben. Nach 10 Minuten die Brötchen und die Grillrebell auf das Blech dazulegen. Nochmals ca. 15 Minuten backen.
5. Währenddessen den Dip zubereiten. Danach alles zusammensetzen.

