

Gurken-Involtini mit Feta und Wildkräutersalat

Zutaten (für 3 Personen):

- 4 EL salzarme Sojasoße
- 2 Limetten
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL Honig
- 2 Chilischoten
- 2 feste Schlangengurken
- 200 g (Büffel-) Feta
- 1 Handvoll geröstete, ungesalzene Erdnüsse
- 120 g Wildkräutersalat

Für die Marinade Sojasoße, Limettensaft, Olivenöl und Honig in eine Schüssel geben und gut verrühren. Chilischoten halbieren, entkernen, klein hacken und ebenfalls dazugeben.

Tip: Die Limetten nicht wie eine Zitrone quer aufschneiden, sondern längs in Viertel zerteilen. So lässt sich der Saft einfach per Hand herauspressen.

Gurken waschen und der Länge nach mit einem Gemüse- oder Käsehobel in lange Streifen abziehen. Sie müssen dünn genug sein, um sich später leicht rollen zu lassen, dürfen dabei nicht durchbrechen. Die Streifen zur Marinade geben und etwa 10-15 Minuten darin ziehen lassen.

Feta in gleich große Würfel schneiden. Pro Portion werden 3 Würfel benötigt. Erdnüsse grob hacken. Fetawürfel und Erdnüsse in eine Schale geben und vorsichtig vermischen. Die mit Erdnüssen ummantelten Fetawürfel auf die langen Gurkenscheiben legen und jeweils wie eine Roulade einrollen. Pro Portion 3 Röllchen auf Holzspieße stecken.

Salat waschen, trocknen und zupfen oder ganz grob klein schneiden. In die Marinade geben, in der zuvor die Gurken durchgezogen sind und gut vermengen. Salat auf Tellern anrichten und die Involtini-Spieße jeweils darauf legen. Die restliche Marinade darüber geben und alles mit ein paar Erdnüssen dekorieren.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 16.07.2023

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen