

Gurken-Involtini mit Feta und Wildkräutersalat

Zutaten (für 3 Personen):

- 1-2 feste (Bio-) Schlangengurken
- 200 g (am Stück) Büffel-Feta
- 1 handvoll geröstete, ungesalzene Erdnüsse
- 4 EL salzarme Sojasoße
- 2 Limetten
- 2 Chilischoten
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL Honig
- 120 g Wildkräutersalat
- alternativ: Rauke und eine frische Kräutermischung



Für die Marinade Sojasoße, Limettensaft, Olivenöl und Honig zusammengeben und verrühren. Die Chilischoten halbieren, entkernen, kleinhacken und ebenfalls dazugeben.

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

Die 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, aber dabei nicht durchbrechen. Die Streifen etwa 10-15 Minuten in der Marinade ziehen lassen.

Den Feta in gleich große Würfel schneiden. Pro Portion werden 3 Fetawürfel benötigt. Die 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 dieser Röllchen auf Holzspieße aufspießen.

Salat und Kräuter waschen, trocknen und zupfen oder ganz grob klein schneiden. In die Marinade geben, in der zuvor die Gurken durchgezogen sind und ordentlich durchmengen.

Auf einem Teller anrichten und die Involtini-Spieße darauf legen. Die restliche Marinade darübergießen und mit ein paar zusätzlichen Erdnüssen dekorieren.

Rezept von Tarik Rose – „Iss besser!“ (NDR)