



Geflügelhackröllchen mit Fetafüllung auf Pflücksalat

Zutaten (für vier Portionen)

500 g Geflügelhack
100 g feine Zwiebelwürfel
1 TL feine Ingwerwürfel
2 Eigelbe
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL Kardamom
1 TL Curry
100 g Feta
2 EL Aiwar
2 EL Olivenöl
300 g Pflücksalat
12 Kirschtomaten
3 EL Obstessig
3 EL Olivenöl
4 EL Apfelsaft
80 g feine Zwiebelwürfel
1 EL gehackte Petersilie
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 30 Minuten)

Geflügelhack mit Eigelben, fein geschnittenen Zwiebeln, etwas Ingwer, gemahlenem Kreuzkümmel, Kardamom und Curry vermischen und noch mit etwas Salz würzen. Von der Masse auf ein befeuchtetes Brett geben und zu einem Rechteck formen. Dann das Hackrechteck mit Aiwar und Fetastäbchen belegen, mit Hack schließen und alles zu einem Röllchen formen. Außen nochmals mit Aiwar bestreichen und in heißem Olivenöl rundum kross ausbraten.

Pflücksalat in tiefem Teller anhäufen und mit halbierten Kirschtomaten rundum garnieren. Eine Marinade aus Obstessig, Olivenöl, Apfelsaft, Zwiebelwürfeln, gehackter Petersilie und Salz und Pfeffer herstellen und den Salat damit überziehen. Fertige Hackröllchen schräg halbieren, rundum mit anrichten.

Nährwerte pro Portion

419 kcal - 26 g Fett - 38 g Eiweiß - 9 g Kohlenhydrate - 1 BE
Dieses Gericht ist glutenfrei.