



Rezepte > Mittagessen

Involtini mit Peperoni-Kritharaki-Salat und gerösteten Cashewkernen

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, rot	1 St.
Peperoni Mix	8 St.
Öl	3 EL
Salz	
Kritharaki Nudeln	500 g
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Blattspinat	250 g
Putenbrustfilet	600 g
Cashewkerne	4 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, große Pfanne, Sieb, Küchenpapier, Alufolie

1. Rote Zwiebel schälen und zum Strunk hin in feine Ringe schneiden. Peperoni waschen und Stiele abschneiden. In einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebelringe und Peperoni in der Pfanne ca. 3 Min. auf mittlerer Stufe unter Rühren anrösten und auf einem Teller beiseitestellen. Pfanne säubern.
2. In einem Topf ca. 2 l Salzwasser zugedeckt zum Kochen bringen. Kritharaki im kochenden Salzwasser ca. 10 Min. bissfest garen, abgießen, mit kaltem Wasser abbrausen und in einer Schüssel beiseitestellen. Inzwischen Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelenden entfernen und schräg in feine Ringe schneiden. Spinat waschen und trocken schleudern.
3. Putensteaks waschen, trocken tupfen, längs halbieren, leicht flach klopfen und salzen. Je 1 Peperoni und 2 der Zwiebelringe auf dem Fleisch verteilen, fest aufrollen und mit Spießen fixieren. In der Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und die Röllchen darin ca. 6 Min. rundherum anbraten.
4. Anschließend Spieße entfernen und Involtini in Alufolie eingeschlagen beiseitestellen. Pfanne nicht säubern.
5. In der Pfanne 1 EL Öl auf niedriger Stufe erhitzen und Frühlingszwiebelringe darin ca. 2 Min. anbraten. Restliche Peperoni und rote Zwiebelringe dazugeben und ca. 2 Min.

weiterbraten. Spinat ebenfalls in die Pfanne geben, durchschwenken, in der Schüssel mit den Kritharaki mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Involtini schräg halbieren, mit dem lauwarmen Kritharakisalat auf Tellern anrichten und mit den Cashewkernen garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	778 kcal
Kohlenhydrate	106 g
Eiweiß	55 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	15 g