

# Veggie-Sommerrollen mit Feta und Oliven

Gesamtzeit **15 Min.** 15 Min. Vorbereitungszeit

Nährwertangaben (pro Portion):  
**2.026 kJ / 484 kcal**

Fett: **33 g** Eiweiß: **13 g**  
Kohlenhydrate: **31 g**

## ZUTATEN

**2 Portion(en)**

<b>6</b>	Reispapierblätter
<b>1</b>	Salatgurke
<b>1</b>	Avocado
<b>150 g</b>	Fetakäse
<b>100 g</b>	schwarze Oliven
<b>0,5 Bund</b>	Basilikum
<b>2 EL</b>	Sonnenblumenkerne
<b>200 g</b>	griechischer Joghurt
<b>3 EL</b>	<u>Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack</u>
<b>1</b>	Knoblauchzehe, zerdrückt
<b>0,5 TL</b>	schwarzer Pfeffer, gemahlen
<b>1 EL</b>	Basilikum, gehackt

## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

**6** Reispapierblätter - **1** Salatgurke - **1** Avocado -  
**150 g** Fetakäse

Gurke, Avocado und Feta in Streifen schneiden. Die Reispapierblätter in warmem Wasser einweichen und vorsichtig abtupfen.

### Schritt 2

**100 g** schwarze Oliven - **0,5 Bund** Basilikum - **2 EL** Sonnenblumenkerne

Auf jedes Reispapierblatt eine Portion Feta und Gemüse aus Schritt 1, Oliven, Sonnenblumenkerne und einige Basilikumblätter geben. Fest einwickeln.

### Schritt 3

**200 g** griechischer Joghurt - **3 EL** Kikkoman Ponzu -  
Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit  
Zitronengeschmack - **1** Knoblauchzehe, zerdrückt - **0,5 TL** schwarzer Pfeffer, gemahlen - **1 EL** Basilikum, gehackt

Alle Zutaten zu einer glatten Sauce verrühren und die Sommerrollen mit dem Dip servieren.