

Sommerrollen



Zutaten für 16 Rollen

Für die Rollen



100 g Glasnudeln



300 g Lachs
1 EL Rapsöl



Jodsalz mit Fluorid



1 Mini- Romanasalat
1 große Möhre
½ Salatgurke



½ Bund Lauchzwiebel
150 g Mungobohnensprossen
4 Radieschen



1 Bund frischer Koriander
1 Bund Minze



16 Blätter Reispapier



5 - 6 EL warmes Wasser

Für die Soße



1 Knoblauchzehe
1 kleines Stk. Ingwer
3 EL Limettensaft



4 EL ungesüßte Erdnussbutter
4 TL Sojasauce
2 EL Honig



Küchenwerkzeuge ⌚ Zeit 30 min

- ☐ Küchenmesser
- ☐ Schneidebrett
- ☐ Pfanne
- ☐ Tiefer Teller
- ☐ Flacher Teller

* Variation

Alternativ zum Lachs
können Garnelen oder
gebratener Tofu verwendet
werden.

www.in-form.de
www.diekuechenpartie.de

Gefördert durch:

Sommerrollen



Zubereitung für 16 Rollen

- 1 Die Glasnudeln nach Packungsanweisung zubereiten. In einem Sieb abtropfen lassen und bis zur Verwendung beiseitestellen.
- 2 Pfanne aufheizen, 1 EL Rapsöl zugeben und Lachs darin braten und etwas salzen.
- 3 Romanasalat vom Strunk entfernen, waschen, trocken schütteln und in etwa 1,5 cm dicke Streifen schneiden. Möhre putzen, schälen. Gurke waschen, längs halbieren. Beides in etwa 5 cm lange dünne Stifte schneiden. Lauchzwiebeln waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden. Mungobohnensprossen in ein Sieb geben, abbrausen und abtropfen lassen. Koriander und Minze waschen, trockenschütteln und grob hacken.
- 4 Für den Erdnuss-Dip Knoblauch schälen und fein hacken. Ingwer schälen und fein hacken. Limettensaft mit Knoblauch und Ingwer vermengen. Die restlichen Zutaten unter Rühren hinzufügen.
- 5 Tiefen Teller mit lauwarmem Wasser füllen und jeweils ein Reispapier nacheinander durch das Wasser ziehen (ca. 10 Sekunden) und kurz abtropfen lassen und auf einen flachen Teller legen.
- 6 Unteres Drittel des Reispapiers mit etwas Lachs belegen. Anschließend gehackte Kräuter, Karotten- und Gurkenstifte, die geschnittenen Salatblätter, die Lauchzwiebeln, die Sprossen sowie die Glasnudeln darauflegen.
- 7 Die Seiten des Reispapiers einschlagen und von unten beginnend fest aufrollen. Die fertigen Rollen mit dem Dip servieren.



Tipps+Tricks

- Für die Zubereitung von großen Sommerrollen zwei Blätter Reispapier versetzt legen, sodass sich die Fläche vergrößert.

Eigene Notizen

zusammen**lecker**kochen

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages