

Rezept

Frühlingshafte Sommerrollen

Ein Rezept von Frühlingshafte Sommerrollen, am 28.06.2026

Zutaten

Für den Erdnussdip

2 EL Erdnussmus	1 EL Limettensaft
2 TL Sambal Oelek (ersatzweise eine andere ChilisaUCE)	2 TL Sojasauce
	1 EL Zucker

Für die Sommerrollen

50 g Glasnudeln	3 Möhren mit Grün
1 Stück Ingwer (ca. 4 cm lang)	2 EL Öl
1 EL Sojasauce	Salz
1 Kopfsalat	100 g Tofu
1 Bund Bärlauch	8 Blätter rundes Reispapier (ca. 22 cm ø)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 540 kcal, 22 g F, 16 g EW, 67 g KH

Zubereitung

1. Für den Dip Nussmus, Limettensaft, 1-2 TL Sambal Oelek, Sojasauce, Zucker und 100 ml heißes Wasser verrühren.
2. Für die Sommerrollen die Glasnudeln in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen, 5 Min. ziehen lassen und in ein Sieb abgießen. Abtropfen lassen und mit einer Schere kleiner schneiden.
3. Möhren mit Grün waschen. Die Wurzeln putzen, schälen und grob raspeln oder in streichholzdünne Streifen hobeln. Das Möhrengrün grob hacken. Den Ingwer schälen und fein hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Möhren und Ingwer zugeben und 3 Min. bei großer Hitze unter Rühren braten. Sojasauce und Möhrengrün zugeben und alles 1 Min. weiterbraten, dann mit Salz abschmecken.
4. Vom Kopfsalat acht Blätter ablösen, waschen und trocken schleudern. Die dicke Mittelrippe flach schneiden. Den Tofu in acht Streifen schneiden. Den Bärlauch waschen und trocken schütteln. Zwei bis drei saubere Küchentücher nass machen und gut auswringen. 1 Reispapierblatt kurz unter kaltes Wasser halten, auf ein feuchtes Tuch legen und das Tuch darüberfalten. Die übrigen Blätter ebenso nass machen und zwischen die feuchten Tücher legen.

5. Sobald das letzte Reispapierblatt weich geworden ist, ein Salatblatt darauflegen. Darauf drei Blätter Bärlauch, etwas Möhrenmischung, einen Tofustreifen und etwas von den Glasnudeln geben. Erst das untere Ende des Reispapiers über die Füllung schlagen, dann alles möglichst straff von einer Seite zur anderen aufrollen. Die übrigen Rollen ebenso wickeln und mit dem Erdnussdip servieren.