

Rezept

Glücksrollen

Ein Rezept von Glücksrollen, am 09.06.2026

Zutaten

16 Reispapierblätter (16 oder 22 cm Ø)	25 g Glasnudeln
1 Kopfsalat	1/2 Bund Asia-Minze
1/2 Bund Koriandergrün	1 Salatgurke
1 Möhre	1 Frühlingszwiebel
100 g gegartes Hähnchenfleisch	100 g kleine gegarte und geschälte Garnelen
2 TL Sesamöl	1 frische rote Chilischote
1 Knoblauchzehe	1 Stück frischer Ingwer (ca. 2 cm)
2 EL geröstete gesalzene Erdnüsse	5 EL asiatische Fischsauce (Fertigprodukt)
2 EL heller Reisessig	1 TL Palmzucker oder Zucker

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 445 kcal

Zubereitung

1. Reispapierblätter jeweils paarweise aufeinander legen und in lauwarmes Wasser tauchen, bis sie biegsam sind. Blätter herausheben, nebeneinander auf die Arbeitsplatte legen und mit einem feuchten Küchentuch bedecken.
2. Für die Füllung die Glasnudeln mit kochendem Wasser übergießen, kurz einweichen. Salat putzen, waschen und trockentupfen. Kräuter waschen. 1/4 Gurke schälen, längs halbieren und entkernen, die Möhre schälen. Beides in streichholzfeine Stifte schneiden. Restliche Gurke waschen und in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebel putzen, in feine Ringe schneiden.
3. Nudeln abgießen, abtropfen lassen und mit einer Schere in kürzere Stücke teilen. Gegartes Fleisch in feine Streifen schneiden. Nudeln, Fleisch, Garnelen, Gurken- und Möhrenstifte, Frühlingszwiebel und Sesamöl vermengen.
4. Auf jedes Reispapier-Paar ein Salatblatt legen, dann auf die untere Mitte ca. 1 EL Füllung und ein paar Kräuterblättchen geben. Beide Seiten über die Füllung schlagen, dann von unten nach oben behutsam, aber fest aufrollen. Glücksrollen mit restlichen Salatblättern, Kräutern und den Gurkenscheiben anrichten.
5. Für den Dip die Chilischote waschen, putzen und nach Belieben entkernen Knoblauch und Ingwer schälen. Alles mit den Erdnüssen ganz fein hacken. Fischsauce mit Essig und Zucker verrühren, gehackte Zutaten untermischen. Dip zu den Glücksrollen servieren.