

Rezept

Makrelen-Röllchen mit Dip

Ein Rezept von Makrelen-Röllchen mit Dip, am 09.06.2026

Zutaten

12-14 Blätter Reispapier (Ø 16 cm; Asienregal)	100 g geräuchertes Makrelenfilet
1 Bio-Minigurke	3 Frühlingszwiebeln
3 Stängel Minze	4 Kopfsalatblätter
5 EL Sojasauce	4 EL Zitronensaft
1/2 TL Zucker	1 Msp. Sambal oelek

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN 50 MIN. | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 200 kcal

Zubereitung

1. Reisblätter einzeln in kaltem Wasser 30 Sek. einweichen. Auf ein feuchtes Tuch legen. Makrele häuten und klein schneiden. Gurke waschen, putzen, längs halbieren und entkernen. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Frühlingszwiebeln und Gurken in feine Streifen schneiden. Minze waschen und trocken schütteln. Blätter abzupfen.
2. Salatblätter waschen, in feine Streifen schneiden und auf die Reisblätter streuen. Makrele, Gurken, Frühlingszwiebeln und Minze mit 1 EL Sojasauce würzen und darauf verteilen. Reisblätter seitlich über die Füllung klappen und zu Röllchen einwickeln. Für den Dip übrige Sojasauce mit Zitronensaft, 4 EL Wasser, Zucker und Sambal oelek verrühren.