

Rezept

Rainbow-Rolls mit Omelett

Ein Rezept von Rainbow-Rolls mit Omelett, am 23.04.2024

Zutaten

Für die Rolls:

2 Eier (M)	2 TL geröstetes Sesamöl
Salz	1 EL Rapsöl
1 Möhre	$\frac{1}{2}$ Salatgurke (ca. 200 g)
1 gelbe Paprika	2 Rote Bete
1 Beet Kresse	$\frac{1}{2}$ Bund Minze
$\frac{1}{2}$ Bund Koriandergrün	8 Blätter Reispapier (22 cm Ø)

Für den Erdnuss-Dip:

1 Stück Ingwer (ca. 2 cm lang)	2 EL ungesüßtes Erdnussmus
50 ml Kokoswasser	1 EL Sojasauce
1 TL Ahornsirup	2 EL Limettensaft
Sambal Oelek (nach Belieben)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen (8 Rolls) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 525 kcal, 27 g F, 19 g EW, 47 g KH

Zubereitung

1. Für die Rolls Eier mit Sesamöl, 2 TL kaltem Wasser und Salz verquirlen. Das Rapsöl in einer kleinen Pfanne (ca. 18 cm Ø) erhitzen. Etwa ein Viertel der Eiermasse hineingießen und durch Schwenken dünn auf dem Pfannenboden verteilen. Ca. 1 Min. braten, wenden und noch 1 Min. braten, dann herausnehmen. Aus der übrigen Eiermasse auf die gleiche Weise 3 weitere Omelette braten, dann alle Omelette halbieren.
2. Möhre gründlich waschen, putzen, quer halbieren oder dritteln und in streichholzgroße Stifte schneiden. Gurke putzen, schälen, längs halbieren, Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Das Fruchtfleisch quer halbieren und in streichholzgroße Stifte schneiden. Paprika halbieren und putzen, dabei weiße Trennwände und Kerne entfernen. Paprikahälften waschen und in schmale Streifen schneiden. Rote Bete schälen und grob raspeln (dabei am besten Einmalhandschuhe verwenden, da Rote Bete stark abfärbt). Kresse waschen, trocken schütteln und vom Beet schneiden. Minze und Koriander waschen, trocken tupfen und die Blätter von den Stängeln zupfen.
3. Ein sauberes, angefeuchtetes Geschirrtuch ausbreiten. Eine flache Schale ca. 2 cm hoch mit lauwarmem Wasser befüllen und die Reispapier-Blätter einzeln nacheinander hineinlegen. Jeweils ca. 2 Min. darin ziehen lassen, bis sie weich sind. Vorsichtig herausnehmen und auf dem Geschirrtuch ausbreiten. Je ein halbes Omelett auf die untere Hälfte eines Reispapiers legen, dabei zu den Seiten und nach unten ca. 2 cm Rand frei lassen. Jeweils ein Achtel Möhre, Gurke, Paprika, Rote Bete, Kresse, Minze und Koriander auf einer Omelethälfte verteilen. Seitliche Ränder des Papiers über der Füllung einschlagen. Dann das Papier von der unteren Seite aus über der Füllung einschlagen und nach oben hin straff aufrollen. Die sieben weiteren Rolls auf die gleiche Weise zubereiten.

4. Für den Erdnuss-Dip den Ingwer schälen und in Stücke schneiden. Mit allen anderen Dip-Zutaten, bis auf das Sambal Oelek, in einen hohen Rührbecher geben und cremig pürieren. Nach Belieben mit Sambal Oelek abschmecken und den Dip zu den Rainbow-Rolls servieren.