Rezept

Reispapier-Fischröllchen

Ein Rezept von Reispapier-Fischröllchen, am 11.11.2026

Zutaten

200 g	Tunfischfilet
	Pfeffer
100 g	Champignons
4	Stängel Petersilie
2 EL	Teriyaki-Sauce (Asienregal)
	süßsaure Chilisauce
	Salz
1	rote Paprikaschote
2	Frühlingszwiebeln
2 EL	Öl
12	Reispapierblätter

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 230 kcal

Zubereitung

1. Tunfisch in dünne Streifen schneiden, salzen und pfeffern. Paprikaschote, Pilze und Frühlingszwiebeln waschen, putzen und klein schneiden. Petersilie waschen, die Blätter abzupfen. Öl erhitzen. Fisch darin 2-3 Min. braten, herausnehmen. Gemüse im übrigen Bratfett unter Wenden 3 Min. braten. Mit Teriyaki-Sauce, Salz und Pfeffer würzen. Vom Herd nehmen, den Fisch untermischen.

2. Reisblätter nacheinander in kaltem Wasser ½ Min. einweichen, auf feuchten Tüchern ausbreiten. Je 1 EL Füllung und Petersilie darauf verteilen. Reispapier einrollen. Chilisauce dazu reichen.