

## Rezept

# Salatrollen mit Dip

Ein Rezept von Salatrollen mit Dip, am 28.03.2025

## Zutaten

<b>100 g</b> Glasnudeln	<b>8</b> große Eisbergsalatblätter
<b>200 g</b> küchenfertige, gegarte Garnelen	<b>2</b> Frühlingszwiebeln
<b>2</b> Möhren	<b>4 EL</b> helle Sojasauce
<b>1 TL</b> frisch geriebener Ingwer	<b>¼ TL</b> Chiliflocken
<b>4 EL</b> Limettensaft	<b>2 TL</b> Rohrohrzucker
<b>2 TL</b> Sesamöl	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal, 8 g F, 23 g EW, 58 g KH

## Zubereitung

1. Glasnudeln in kochendem Wasser nach Packungsangabe garen, dann abgießen, kalt abschrecken und in kurze Stücke schneiden.
2. Salatblätter waschen, trocken tupfen und die dicken Blattrippen entfernen. Die Garnelen kalt abbrausen, abtropfen lassen und fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Möhren putzen, schälen und fein raspeln.
3. Nudeln mit Garnelen, Frühlingszwiebeln, Möhren und 2 EL Sojasauce mischen. Die Füllung quer als Streifen mittig auf die Salatblätter setzen. Die Blattseiten nach innen schlagen und die Blätter von unten nach oben eng aufrollen.
4. Ingwer mit übriger Sojasauce, Chiliflocken, Limettensaft, Zucker und Sesamöl verrühren. Den Dip extra zu den Rollen servieren.