

Rezept

Seitan Summer-Rolls

Ein Rezept von Seitan Summer-Rolls, am 26.04.2024

Zutaten

| | |
|--|---|
| 100 g Seitan (aus dem Bio- oder Asienladen) | 1 EL neutrales Pflanzenöl |
| 1 EL süße Sojasauce | 1 Möhre |
| 2 EL gesalzene Cashewkerne Salz | 100 g gegarter Reis vom Vortag |
| ¼ Romana-Salatherz | ¼ Bio-Salatgurke |
| 8 Reisblätter (ca. 22 cm Ø) | 2 - 4 Stängel Koriander |
| 4 TL Röstzwiebeln (Fertigprodukt) | 4 - 5 EL süß-scharfe Chili-Sauce + Sauce zum Servieren (aus dem Bio- oder Asienladen) |

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 470 kcal

Zubereitung

1. Den Seitan in schmale Streifen schneiden. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Streifen darin goldbraun braten. Mit der süßen Sojasauce ablöschen, durchmischen und abkühlen lassen.
2. Die Möhre schälen, putzen und fein raspeln. Die Cashewkerne klein hacken. Beides mit dem Reis und dem Seitan mischen und salzen.
3. Das Gurkenviertel waschen und in dünne Streifen schneiden oder hobeln. Den Romanasalat waschen, die Blätter trocken tupfen und längs in breite Streifen schneiden. Den Koriander waschen und gut trocken schütteln, die Blätter von den Stängeln zupfen.
4. Die Reisblätter nach Packungsangabe einzeln mit kaltem Wasser befeuchten und zu Rollen verarbeiten: Je 1 weiches Blatt auf die Arbeitsfläche legen und in der Mitte mit ca. 1 TL süß-scharfer Chilisaucen bestreichen. Darauf ein Achtel von Reisfüllung, Gurke und Salat geben. Mit Korianderblättern und Röstzwiebeln nach Geschmack bestreuen. Das Reisblatt von oben und unten über die Füllung klappen. Die Seiten von links und rechts her einschlagen und das Ganze von unten nach oben aufrollen.
5. Die Seitan-Summer-Rolls servieren und zum Dippen süß-scharfe Chilisaucen dazu reichen.