

Rezept

Sommerrollen

Ein Rezept von Sommerrollen, am 28.04.2024

Zutaten

½ TL Sesamsamen	1 rote Chilischote
1 Stück Ingwer (haselnussgroß)	2 TL Fischsauce
1 EL Limettensaft	1 TL brauner Zucker
5 Stiele Kräuter (z.B. Thai-Basilikum, Minze, Koriandergrün - nach Belieben gemischt oder eines davon)	200 g Salatgurke
1 Handvoll Babygrünkohl (ersatzweise Babyspinat)	100 g Möhren
5 runde Reispapierblätter (ca. 15 cm Ø, Asialaden)	3 Frühlingszwiebeln
	50 g gegarte Garnelen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Person | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 310 kcal

Zubereitung

1. Für den Dip die Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die Chilischote halbieren, Kerne entfernen, die Hälften waschen und in schmale Streifen schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Fischsauce mit Limettensaft, 1 EL Wasser und braunem Zucker verrühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Sesamsamen, Chili und Ingwer unterrühren. Den Dip in ein kleines Schraubglas mit weiter Öffnung füllen.
2. Für die Röllchen die Kräuter waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Gurke schälen, vierteln, mit einem Löffel entkernen und in dünne Streifen schneiden. Möhren putzen, waschen und grob raspeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Den Babygrünkohl waschen und trocken schütteln. Die Garnelen längs halbieren.
3. Nacheinander je 1 Blatt Reispapier in einer flachen Schale mit Wasser einweichen, bis es weich und biegsam ist. Die Reispapierblätter zum Abtropfen auf ein sauberes Küchentuch legen. Etwa ein Fünftel der Kräuter auf dem Reispapier verteilen. Mit je einem Fünftel der übrigen vorbereiteten Zutaten belegen. Die Seiten des Reispapiers etwas über die Füllung schlagen. Das Reispapier aufrollen. Die Rollen mit etwas Abstand (sonst kleben sie aneinander) nebeneinander in eine Lunchbox legen und kalt stellen. Zum Essen die Röllchen in den Dip tunken.