Rezept

Sommerrollen mit Pak Choi und Garnelen

Ein Rezept von Sommerrollen mit Pak Choi und Garnelen, am 17.05.2025

Zutaten

300 g	Pak Choi
1 Stück	Ingwer (ca. 1 cm lang)
2 EL	geröstetes Sesamöl
1 TL	flüssiger Honig
300 g	gegarte TK-Garnelen (küchenfertig)
20	Reisteigblätter (80 g)
1	Knoblauchzehe
20 g	Cashewkerne
4 EL	Sojasauce
	Chiliflocken (nach Belieben)
180 g	Bambussprossen (aus dem Glas, abgetropft, ersatzweise andere Sprossen oder 1 Beet Kresse)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 445 kcal, 18 g F, 30 g EW, 42 g KH

Zubereitung

1. Den Pak Choi waschen, längs vierteln und dabei vom Strunk befreien. Die Blätter quer in feine Streifen schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen, fein hacken.

2. Die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze unter Rühren rösten, bis sie anfangen zu duften, dann auf ein Brett schütten und grob hacken.

3. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch, Ingwer und Pak Choi darin bei mittlerer Hitze 5 Min. dünsten, dann mit 1 EL Sojasauce würzen und vom Herd nehmen.

4. Übriges Sesamöl (1 EL), restliche Sojasauce (3 EL), Honig und nach Belieben Chiliflocken in ein Schälchen geben und glatt verrühren. Die Garnelen mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Bambussprossen in ein kleines Sieb gießen und gut abtropfen lassen.

5. Zwei Schüsseln mit kaltem Wasser füllen und darin nacheinander immer jeweils 1 Reisteigplatte ca. 30 Sek. einweichen. So hat man keine Wartezeiten, denn immer wenn man mit einem Röllchen fertig ist, kann man die nächste eingeweichte Platte aus einer der Schüsseln nehmen und die nächste Platte zum Einweichen in die Schüssel geben.

6. Die erste eingeweichte Platte auf einem angefeuchteten, sauberen Küchentuch ausbreiten. Mittig 1 TL Pak Choi setzen, darauf ein paar Sprossen, je 2 Garnelen und ½ TL gehackte Cashewkerne legen.

7. Anschließend die untere Kante der Reisteigplatte nach oben über die Füllung schlagen, dann die Seitenränder nach innen über die Füllung schlagen und die Platte von unten nach oben aufrollen. Die restlichen Reisteigblätter auf die gleiche Art und Weise füllen.

---

8. Die Röllchen auf einer Servierplatte anrichten, bis zum Servieren mit einem feuchten Küchentuch abdecken. Die Sommerrollen mit dem Dip zum Eintauchen servieren.