

Rezept

Sommerrollen türkische Art

Ein Rezept von Sommerrollen türkische Art, am 28.06.2026

Zutaten

Für die Sommerrollen:

35 g rote Linsen	50 g weißer Quinoa
½ rote Zwiebel	2 aromatische Tomaten
1 Avocado	½ Bund Petersilie
½ Bund Minze	1 EL Sumach
Salz	gemahlener schwarzer Pfeffer
1 gelbe Paprikaschote	2 Möhren
20 Blatt rundes Reispapier (ø 22 cm, aus dem Asienladen)	

Für die Erdnussauce:

3 EL Erdnussmus	2 TL Sojasauce
2 TL Granatapfelsirup	1 Prise Pul Biber

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 495 kcal

Zubereitung

1. Für die Rollen die Linsen mit reichlich Wasser aufkochen und ca. 10 Min. zugedeckt bei mittlerer Temperatur köcheln. Die Linsen abgießen. Die Quinoa nach Packungsangabe zubereiten und abkühlen lassen.
2. Inzwischen die Zwiebel schälen und hacken. Die Tomaten waschen und ohne Stielansätze würfeln. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und würfeln. Petersilie und Minze waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Alles mit den Linsen und der Quinoa in einer Schüssel mischen und mit Sumach, Salz und Pfeffer würzen. Die Paprika putzen und waschen, die Möhren putzen und schälen. Beides in ca. 8 cm lange Stifte schneiden - diese sollen später die Rollen stabilisieren.
3. Einen tiefen Teller mit Wasser füllen und ein feuchtes Geschirrtuch auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Ein Blatt Reispapier ins Wasser tunken und auf das Geschirrtuch legen. In die Mitte des Blattes quer einen ca. 3 × 8 cm langen Streifen Füllungsmasse setzen und einen Paprika- oder Möhrenstift darauflegen. Den unteren und die seitlichen Ränder des Reispapiers über die Füllung schlagen und alles sehr eng aufrollen.
4. Für die Sauce 100 ml Wasser in einem kleinen Topf erhitzen, das Erdnussmus mit einem Schneebesen einrühren und die Mischung einmal kurz aufkochen lassen, damit sie eindickt. Die Sauce mit Sojasauce, Granatapfelsirup, Pul Biber, Salz und Pfeffer abschmecken und nach Belieben abkühlen lassen. Die Röllchen beim Essen in die Sauce dippen.