

Rezept

Vegane Reispapier-Röllchen

Ein Rezept von Vegane Reispapier-Röllchen, am 09.06.2026

Zutaten

200 g Tofu	2 Möhren
3 Frühlingszwiebeln	2 Knoblauchzehen
1 Stück frischer Ingwer (ca. 3 cm)	1 EL Öl
1 TL Zucker	2 EL Sojasauce
2 EL geröstete gesalzene Erdnüsse (nach Belieben)	20 kleine Reispapierblätter (ca. 16 cm Ø)

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 20 STÜCK | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 70 kcal, 2 g F, 2 g EW, 10 g KH

Zubereitung

1. Tofu fein hacken. Möhren putzen, schälen und in sehr feine Stifte schneiden oder grob raspeln. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und die weißen und grünen Teile getrennt in feine Scheiben schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen, fein hacken.
2. Wok oder Pfanne erhitzen. Das Öl hineingeben, Knoblauch und Ingwer darin 1 Min. anbraten. Tofu und weiße Frühlingszwiebeln dazugeben und bei starker Hitze 2 Min. pfannenrühren. Möhren dazugeben, Zucker und Sojasauce unterrühren. Wok oder Pfanne vom Herd nehmen, das Frühlingszwiebelgrün untermischen und abkühlen lassen. Nach Belieben die Erdnüsse im Mörser grob zerstoßen und untermischen.
3. Warmes Wasser in eine Schüssel geben, saubere Küchentücher bereitlegen. Reispapierblätter nacheinander ca. 10 Sek. eintauchen, auf den Tüchern ausbreiten. Jeweils in die Mitte der Blätter 1 gehäuften EL Füllung geben, die Blätter einrollen.