

Rezept

Vegane Sommerrollen »Vietnam Style«

Ein Rezept von Vegane Sommerrollen »Vietnam Style«, am 23.04.2024

Zutaten

500 ml Rote-Bete-Saft	50 g Glasnudeln
1 Limette	1 EL brauner Zucker
2 EL helle Sojasauce	1 Knoblauchzehe
1 getrocknete Chilischote	2 EL neutrales Pflanzenöl
Salz	2 EL Sesamsamen
150 g Möhren	je 1 Handvoll Minzeblättchen und Koriandergrün
1 kleine Avocado	1 Romanasalatherz
8 Reispapierblätter (22 cm Ø)	4 EL Reisessig
1 EL helle Sojasauce	2 EL brauner Zucker
2 Knoblauchzehen	4 getrocknete Chilischoten
5-6 Stängel Koriandergrün	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal

Zubereitung

1. Für die Rollen den Rote-Bete-Saft in einem Topf aufkochen und vom Herd ziehen. Die Glasnudeln darin einweichen, bis sie elastisch sind. Die Nudeln in ein Sieb abgießen. Die Nudeln kalt abschrecken und kräftig ausdrücken.
2. Die Limette auspressen und den Saft in einer Schüssel mit Zucker und Sojasauce verrühren. Den Knoblauch schälen und dazupressen, die Chilischote dazubröseln. Das Öl unterschlagen und die Mischung mit Salz abschmecken.
3. Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett hellbraun anrösten und abkühlen lassen. Die Möhren schälen und mit dem Sparschäler feine Streifen abziehen. Die Kräuter waschen und trocken tupfen. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, die Hälften schälen und in Scheiben schneiden. Alles mit dem Limettendressing mischen und mit Salz abschmecken. Das Salatherz zerpfücken, waschen und trocken schleudern.
4. In einem großen Topf handwarmes Wasser bereitstellen. Ein Reisblatt kurz darin einweichen, bis es formbar ist. Mit einem Tuch trocken tupfen und mit 1 Salatblatt belegen (von den kleineren Blättern jeweils 2 verwenden). Ein Achtel der Möhremischung und der roten Nudeln in einem Streifen daraufgeben. Das Reisblatt an beiden Seiten etwas über die Füllung klappen und fest einrollen. Auf diese Weise acht Rollen formen und auf Tellern anrichten.
5. Für den Dip 100 ml Wasser mit Essig, Sojasauce und Zucker verrühren. Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden, die Chilis fein zerbröseln und beides untermischen. Den Koriander waschen und trocken tupfen, die Blätter klein zupfen und ebenfalls dazugeben. Den Dip auf vier Schälchen verteilen und zu den Sommerrollen reichen.