

Rezept

Vegane Sommerrollen mit Dip

Ein Rezept von Vegane Sommerrollen mit Dip, am 14.04.2026

Zutaten

Für die Sommerrollen

- 2 Möhren
- 1 Mango
- 1 Avocado
- frische Kräuter (z. B. Basilikum, Minze, Koriander, Thai-Basilikum)
- 120 g große Reispapierblätter (20 cm Ø)
- 2 EL Sesam
- 200 g Tofu (z. B. Räucher-, Mandel- oder Sesamtofu)
- ¼ Rotkohl
- 100 g Glasnudeln
- 1 Handvoll Asia-Salat (ersatzweise Baby-Blattspinat)
- 1 Frühlingszwiebel
- 2 EL Sprossen (z. B. Brokkoli, Mungbohnen)

Für den Dip

- 1 Stück Ingwer (ca. 1 cm lang; nach Belieben)
- 1 TL Sesamöl
- 1 EL Ahornsirup
- Frühlingszwiebeln in feinen Ringen
- 3 EL Sojasauce
- 1 EL Reissessig
- Chiliflocken (nach Belieben)
- 1 TL Sesam

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 525 kcal, 22 g F, 15 g EW, 64 g KH

Zubereitung

1. Für die Sommerrollen die Möhren waschen, schälen und ebenso wie das Tofu in feine Streifen schneiden. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein und in Streifen schneiden. Den Rotkohl fein schneiden oder raspeln. Die Avocado halbieren und den Stein entfernen. Die Hälften schälen und in dünne Spalten schneiden.
2. Die Glasnudeln nach Packungsanweisung zubereiten, kalt abspülen und abkühlen lassen. Die Kräuter und den Salat waschen und trocken schleudern. Die Frühlingszwiebel waschen, putzen und in schmale Ringe schneiden. Alle Zutaten nebeneinander auf einem großen Teller oder einer Platte anrichten.
3. Die Reispapierblätter nacheinander in Wasser einweichen und auf ein feuchtes Geschirrtuch legen. Nun mit den vorbereiteten Gemüse-, Obst- und Tofustreifen, den Kräutern, Salatblättern, Sprossen, Glasnudeln und Sesam belegen und aufrollen.
4. Verschiedene Kombinationen ausprobieren, nicht alle Rollen müssen gleich sein. Jeder kann seine Füllung selbst wählen. Die Rollen mit etwas Abstand auf einen Teller legen, damit sie nicht zusammenkleben.

5. Für den Dip nach Belieben den Ingwer schälen und fein reiben. Alle Zutaten mit 2 EL Wasser in einer Schüssel vermischen und zu den Sommerrollen servieren.