

Rezept

Vietnamesische Salatröllchen mit scharfer Erdnusssauce

Ein Rezept von Vietnamesische Salatröllchen mit scharfer Erdnusssauce, am 28.06.2026

Zutaten

50 g Glasnudeln	1 junge Möhre
1 Avocado	1 kleines Bünd Thai-Basilikum
1 Bünd Koriandergrün	1 kleines Bünd Thai-Minze
1 Kopfsalat	2 Limetten
2 EL Reisessig	3 EL Erdnusssauce (fertig gekauft oder selbst gemacht als rohe Variante)
1 kleine Knoblauchzehe	2 kleine Chilischoten
4 Frühlingszwiebeln	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12 Häppchen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 95 kcal

Zubereitung

1. Für die Rollen die Glasnudeln in kaltem Wasser nach Packungsangabe quellen lassen. Dann in ein Sieb abgießen, sehr gut abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Die Nudeln mit einer Küchenschere mehrfach durchschneiden; so lassen sie sich später besser essen.
2. Die Möhre schälen, quer halbieren und dann längs in ganz feine Streifen schneiden. Die Avocado der Länge nach halbieren und vom Kern befreien. Fruchtfleisch mit einem großen Löffel im Ganzen aus den Schalenhälften heben und längs in 12 Spalten schneiden. Kräuter abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen von den Stängeln zupfen. Die Salatblätter vom Kopf lösen, 12 schöne, große Blätter abbrausen und trocken tupfen (die restlichen Blätter anderweitig verwenden).
3. Für die Sauce den Saft der Limetten auspressen und mit Reisessig und Erdnusssauce cremig verrühren. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Chilischoten waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und das dunkle Grün entfernen. Die Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Alles unter die Sauce mischen, mit Salz würzen.
4. Die Salatblätter auf der Arbeitsfläche auslegen und jeweils in der Mitte ein bisschen von Glasnudeln, Möhre, Avocado und Kräutern verteilen. Die Blätter über die Füllung schlagen und dann von einer Seite her aufrollen. Eventuell mit Holzspießchen verschließen.
5. Anrichten: Die Erdnusssauce in ein Schälchen füllen und auf eine große Platte stellen. Die Salatröllchen daneben anrichten. Jeder kann sich nun selbst bedienen und die Röllchen in die Sauce dippen.