



Sommerrollen mit Erdnusssdip

Rezepte vom LAISEACKER



Zutatenliste (4 Portionen):

4 Blätter Reispapier, 100g Reissnudeln, 1 Paprika, 1/2 Gurke, 2 Karotten, 4 Stangen grüner Spargel, 100g Tempeh, Frischer Koriander, Frische Petersilie

FÜR DEN ERDNUSSDIP:

1 geh. EL Erdnussmus, 2 EL Sojasauce, 1 gepresste Zitrone, 1 EL Birnendicksaft, Optional etwas Chili

Zubereitung:

1. Den Tempeh in feine Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl erhitzt anbraten. Den Spargel waschen und ebenfalls anbraten. Das restliche Gemüse waschen. Die Paprika halbieren und entkernen und in sehr feine Streifen schneiden. Karotte und Gurke ebenfalls halbieren und in dünne Scheiben schneiden.
2. Die Reissnudeln in lauwarmem Wasser für wenige Minuten einweichen, dann abgießen. Die Korianderblätter und Petersilienblätter vom Stiel befreien und beiseite legen.
3. Die Zitrone auspressen, und den Saft beiseite stellen. Nun für den Erdnusssauce alle Zutaten, bis auf den Zitronensaft in eine Schüssel geben. Mit einer Gabel vermischen und nach und nach Zitronensaft zugeben, bis die gewünschte Säure entstanden ist. Zwischendurch abschmecken.
4. Einen Teller mit lauwarmem Wasser vorbereiten und alle Zutaten griffbereit hinlegen. Das Reispapier kurz in das Wasser tauchen und auf einem separaten Teller ausbreiten. Dann nebeneinander mit dem Gemüse und dem Tempeh belegen. Die Reissnudeln kommen auf das Gemüse. Zum Schluss Koriander und Petersilie auf die Nudeln legen. Erst den unteren Teil des Reispapiers einklappen, dann seitlich fest zurollen. Das Reispapier klebt, daher vor-
Die Rollen passen gut auf einen Salat zusammen mit dem Erdnusssdip genießen.



Viele weitere tolle Rezeptideen
finden Sie auf