

Hier und heute



Zweierlei Sommerrollen

Genießen Sie leichte Sommerrollen von Koch Fabian Timmer. Er macht eine Variante mit Garnelen und Avocado, die andere mit Tofu und Mango. Beide mit knackigem Salat und leckeren Dip-Saucen. Ideal als Snack oder Partygericht.

Rezept

Sommerrollen mit Garnelen und Avocado

Zutaten

- 8 Reispapierblätter
- 200 g Garnelen, gekocht und geschält
- 1 Avocado, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 Karotte, in feine Streifen geschnitten
- 1/2 Gurke, in feine Streifen geschnitten
- 1 rote Paprika, in feine Streifen geschnitten
- 50 g Reismudeln, gekocht
- frische Minzblätter
- frische Korianderblätter
- Salatblätter

Zutaten für die Dip-Sauce

- 3 EL Hoisin-Sauce
- 1 EL Erdnussbutter
- 1 EL Reisessig
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- Wasser zum Verdünnen

Zubereitung

Dip-Sauce: Alle Zutaten für die Sauce in einer Schüssel gut verrühren, bis eine glatte Konsistenz erreicht ist. Bei Bedarf mit Wasser verdünnen.

Reispapier vorbereiten: Ein Reispapierblatt kurz in warmem Wasser einweichen, bis es weich ist. Auf ein feuchtes Küchentuch legen.

Füllen: In die Mitte des Reispapiers einige Garnelen, Avocado, Karottenstreifen, Gurkenstreifen, Paprikastreifen, Reismudeln, Minzblätter, Korianderblätter und ein Salatblatt legen.

Rollen: Die Seiten des Reispapiers über die Füllung klappen, dann von unten nach oben aufrollen. Fest andrücken.

Servieren: Die Sommerrollen mit der Dip-Sauce servieren.

Rezept

Sommerrollen mit Tofu und Mango

Zutaten

Hier und heute



- 8 Reispapierblätter
- 200 g fester Tofu, in Streifen geschnitten
- 1 Mango, in dünne Streifen geschnitten
- 1 Karotte, in feine Streifen geschnitten
- 1/2 Gurke, in feine Streifen geschnitten
- 1 rote Paprika, in feine Streifen geschnitten
- 50 g Reismudeln, gekocht
- frische Basilikumblätter
- frische Korianderblätter
- Salatblätter

Zutaten für die Dip-Sauce

- 3 EL Sojasauce
- 1 EL Limettensaft
- 1 EL Honig oder Agavendicksaft
- 1 TL Sesamöl
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt

Zubereitung

Dip-Sauce: Alle Zutaten für die Sauce in einer Schüssel gut verrühren.

Reispapier vorbereiten: Ein Reispapierblatt kurz in warmem Wasser einweichen, bis es weich ist. Auf ein feuchtes Küchentuch legen.

Füllen: In die Mitte des Reispapiers ein paar Tofustreifen, Mangostreifen, Karottenstreifen, Gurkenstreifen, Paprikastreifen, Reismudeln, Basilikumblätter, Korianderblätter und ein Salatblatt legen.

Rollen: Die Seiten des Reispapiers über die Füllung klappen, dann von unten nach oben aufrollen. Fest andrücken.

Servieren: Die Sommerrollen mit der Dip-Sauce servieren.