Reisteighalbmonde mit Sprossen-Gemüsefüllung

Zutaten für vier Personen
16 Reisteigplatten
1 rote Paprika
80 g Zuckerschoten
80 g Karotten
80 g rote Zwiebeln
2 Frühlingszwiebeln
je ½ Schale gemischte Sprossen (Rettich-, Mungo-, Alfalfasprossen)
2 EL süß-saure Chilisauce
1 EL Sambal Oelek
½ TL frischer Ingwer
4 EL Erdnussöl
120 g Pflücksalat
1 EL Limettensaft
1 TL gehackter Ingwer
1 ½ EL Koriandergrün
2 EL Mango-Chutney
2 EL Erdnussöl
1 ½ EL weißer Balsamico
Salz

Zubereitung (circa 40 Minuten)

Rote Paprika, Zuckerschoten, geschälte Karotten, geschälte rote Zwiebel und Frühlingszwiebeln in feine Streifen schneiden. Alles gut vermengen und frischen Ingwer (fein gewürfelt), süß-saure Chilisauce und Sambal Oelek zugeben. Wieder gut vermengen. Danach gemischte Sprossen (Rettich-, Mungo- und Alfalfasprossen) mit unterarbeiten und salzen.

Reisteigplatten circa drei bis vier Minuten in kaltes Wasser legen. Ein Küchentuch auf eine Arbeitsfläche legen, zwei Platten aufeinander legen, mit Gemüsestreifen-Salat anhäufeln, mit dem Tuch überlappen und gut andrücken. In heißem Erdnussöl beidseitig kross ausbacken und im vorgeheizten Backofen warm stellen.

Mango-Chutney mit Limettensaft, gehacktem Ingwer, Erdnussöl, weißem Balsamico und klein geschnittenem Koriander gut vermengen. Pflücksalat als schönes Bukett in tiefen Tellern anrichten und mit Mango-Marinade überziehen. Gemüsehalbmonde halbieren und mit anrichten.

Nährwert pro Portion
322 kcal – 19 g Fett - 5 g Eiweiß – 32 g Kohlenhydrate – 2 BE
Dieses Gericht ist vegan.