Vietnamesische Sommerrollen

Zutaten (für vier Portionen)

1 Packung Reispapier für Sommerrollen
100 g Glasnudeln (Trockengewicht)
1 Kopfsalat
1 Karotte
1/2 Salatgurke
1 Spitzpaprika
2 Frühlingszwiebeln
1/2 Rettich
100 g Mungobohnenkeimlinge
Röstzwiebeln
frischer Koriander
50 ml Essig
1 TL Sesamöl (geröstet)

Für die Sauce:
50 ml Sojasauce
20 ml Sweet Chili Chicken Sauce
100 g Erdnüsse, geröstet und gesalzen
Rübensirup
1 Limette
Ingwer
frische Chili
Knoblauch

Zubereitung (45 Minuten)
Die Glasnudeln nur kurz mit heißem Wasser übergießen, das vorher mit etwas Essig, statt Salz, präpariert wurde. Danach abtropfen und etwas Sesamöl zugeben, damit sie nicht zusammenkleben. Für eine leichtere Handhabung, mit einer Schere, auf mundgerechte Stücke schneiden.

Aus Sojasauce, Sweet Chili Chicken Sauce, Rübensirup, Erdnüssen, Limettensaft und -abrieb, Knoblauch und Ingwer, mit Hilfe eines Pürierstabs einen Dip herstellen. Nach Geschmack mit Chili schärfen.

Karotte, Salatgurke, Spitzpaprika, Rettich und Frühlingszwiebeln in feine Streifen schneiden. Blätter vom Kopfsalat abzupfen und bereitlegen. Mungobohnenkeimlinge in Essigwasser legen, um sie keimfrei zu machen. Röstzwiebeln und frischen Koriander bereitlegen.

Die Zutaten stellt man traditionell für die Gäste bereit und jeder rollt selbst: Zuerst wird ein Blatt Reispapier befeuchtet (dafür gibt es spezielles Geschirr, ein tiefer Teller mit Wasser funktioniert aber auch). Auf das angefeuchtete Reispapier legt man Salatblätter, Glasnudeln und Gemüse, dann Erdnüsse, Röstzwiebeln und den Koriander. Anschließend wickelt man alles zu einer Rolle, die man in die leckere Sauce tunkt.

Nährwerte pro Portion:
347 kcal – 14 g Fett – 12 g Eiweiß – 42 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegan, glutenfrei und laktosefrei.