

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 14. Juli 2021** ▪
Vegetarische Küche mit Cornelia Poletto



Berta Carrasco Grau

Thai-Sommerrolle mit Erdnuss-Ingwersauce und Mango-Sesam-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Sommerrollen:

1 Tofu-Block
 6 Blätter Reispapier
 (16-18 cm Durchmesser)
 60 g Glasnudeln
 1 Knoblauchzehe
 1 Pak Choi
 1 Karotte
 ½ Gurke
 2 EL Erdnüsse
 ½ Bund Minze
 ½ Bund Koriander
 ½ Bund Thai-Basilikum
 Sesamöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Einen Topf mit Wasser erhitzen. Glasnudeln kurz in heißem Wasser einweichen, abtropfen und reservieren.

Knoblauch abziehen und klein hacken. Karotte schälen, von Enden befreien und in dünne Stifte schneiden. Gurke waschen, trockentupfen, von Enden befreien, entkernen und ebenfalls in dünne Stifte schneiden. Minze, Koriander und Basilikum abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Pak Choi putzen, vom Strunk befreien und kleinschneiden.

Tofu in dünne Scheiben schneiden und in etwas Sesamöl und Knoblauch von jeder Seite kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Erdnüsse fein hacken und kurz in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

Das Reispapier wird elastisch, wenn es kurz in kaltes Wasser getaucht wird. Je ein Blatt Reispapier zu einer Sommerrolle verarbeiten. Hierzu Glasnudeln, Tofu, Karotte, Gurke, Pak Choi, Erdnüsse und Kräuter in der Mitte des Reispapieres platzieren und einrollen.

Für die Erdnuss-Ingwersauce:

1 Knoblauchzehe
 ½ Limette
 1 Stück Ingwer
 80 g Erdnussbutter
 2 EL Ahornsirup
 2 EL Sojasauce

Knoblauch abziehen und Ingwer schälen. Limette auspressen und Saft auffangen. Erdnussbutter, Ahornsirup, Limettensaft, Sojasauce, Ingwer und Knoblauch zu einer gleichmäßigen Sauce mixen. Um die gewünschte Konsistenz zu erreichen, vorsichtig Wasser hinzugeben.

Für den Mango-Sesam-Salat:

1 Karotte
 ½ Gurke
 1 Frühlingszwiebel
 1 Mango
 ½ Limette
 1 rote Chilischote
 50 g heller Sesam
 ½ EL Sesamöl
 1 EL Sojasauce
 1 Bund Minze
 1 Bund Minze
 1 TL Zucker
 Salz, aus der Mühle

Mango halbieren, Fleisch auslösen und in dünne, gleichmäßige Streifen schneiden. Karotte schälen, von Enden befreien und auch in dünne, gleichmäßige Streifen schneiden. Gurke waschen, trockentupfen, von Enden befreien, entkernen und in gleichmäßige Streifen schneiden.

Frühlingszwiebel putzen, vom Strunk befreien und in dünne Ringe schneiden. Minze abbrausen, trockenwedeln und kleinschneiden. Chili sehr fein schneiden. Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Für das Dressing Limette waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Limette halbieren und auspressen. Limettenabrieb, 1 EL Limettensaft, Zucker und Sojasauce verrühren, bis sich der Zucker auflöst. Danach das Sesamöl unterschlagen und mit Salz abschmecken.

Alle Zutaten vermengen und mit dem Dressing marinieren. Salat mit den Sesamsamen bestreuen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.