drehscheibe

Küchenträume

Michaelas Sommerrollen mit Hoisin-Erdnuss-Chili-Soße

Für 10 Rollen

Zutaten Sommerrollen

100 g Reisnudeln
10 Reispapierblätter
1 große Karotte
½ Salatgurke
200 g Hähnchenbrustfilet
15 g Minze (1 Packung)
15 g Koriander (1 Packung)
1 kleiner Romana-Salatkopf
etwas Fett für die Pfanne

Zutaten Dip

1 kleines Glas Hoisin-Soße (dunkle Soße u.a. aus Sojabohnen, die es im Asia-Laden gibt)
2 EL gesalzene, geröstete Erdnüsse
1 rote Chili in feine Ringe geschnitten

Zubereitung Sommerrollen

Die Reisnudeln laut Packungsanweisung weich garen. Dann lange mit kaltem Wasser abschrecken, damit die Nudeln nicht kleben.

Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit wenig Fett von beiden Seiten scharf anbraten. Dann einen Deckel aufsetzen und etwa 5-6 Minuten, je nach Dicke, auf mittlerer Hitze weitergaren. Danach in Alufolie wickeln und auskühlen lassen. Dann in kleine Würfel schneiden.

Karotte schälen, in der Mitte teilen und in feine Stifte (ca. 5-6 cm) schneiden. Gurke halbieren, großzügig entkernen und ebenfalls in feine Stifte schneiden, auf die gleiche Länge wie die Karottenstifte zuschneiden. Den Romanasalat und die Kräuter waschen und trocken tupfen. Den Romanasalat in Streifen schneiden, Kräuterblätter abzupfen.

Eine große Schüssel mit heißem Wasser bereitstellen. Ein sauberes Küchentuch ebenfalls mit Wasser tränken und auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Auf diesem Küchentuch werden die Rollen gerollt: Durch das nasse Tuch wird verhindert, dass sie auf der Unterlage kleben bleiben. Ein Reispapierblatt in die Schüssel mit heißem Wasser tauchen. Danach auf das feuchte Küchentuch legen. Im unteren Drittel mit dem Füllen der Sommerrollen beginnen. Zuerst mit Kräutern und Karotten belegen, danach die Gurken, das Fleisch und die Reisnudeln und im Anschluss den Romanasalat auf der Rolle verteilen. Beide Seiten des Reispapieres zur Mitte über die Füllung falten. Danach von unten mit Druck fest aufrollen.

Tipp: Da die Reispapierblätter sehr kleben, immer wieder die Hände anfeuchten.

Zubereitung Dip

Wenn alle Sommerrollen gerollt sind, den Dip zubereiten. Dazu die Hoisin-Soße mit fein geschnittenen Chili-Ringen vermischen und mit gehackten Erdnüssen bestreuen.

Guten Appetit!