



Vegane Sommerrollen mit Teriyaki-Tofu und Gemüsespiralen

Zutaten für 18 Sommerrollen

Für die Teriyaki-Sauce

3 Knoblauchzehen
10 cm Ingwer (fingerdick)
400 ml Soja- oder Tamari-Sauce
400 ml Sake (japanischer Reiswein)
500 ml Apfeldirektsaft
3 EL Zucker (gehäuft)

Für den Teriyaki-Tofu

400 g Naturtofu
125 ml Teriyaki-Sauce
2 EL neutrales Pflanzenöl

Für die Gemüsefüllung

5 mittlere, bunte Karotten (insg. 500 g)
2 kleine Zucchini (insg. 400 g)
18 große Minzeblätter
1/2 Bund Koriander
100 g Feldsalat

Außerdem

2 saubere Küchenhandtücher
Spiralschneider mit Einsatz für dünne Gemüsenudeln oder Messer
Backpapier
18 Stück Reispapier (22 cm Durchmesser)

Zubereitung

Für die Teriyaki-Sauce Knoblauchzehen mit dem Messerrücken andrücken, Ingwer in dünne Scheiben schneiden. Alle Zutaten für die Sauce in einen großen Topf geben, umrühren und aufkochen. Anschließend ohne Deckel circa 40 Minuten bei mittlerer Hitze auf die Hälfte reduzieren. Danach vom Herd ziehen, durch ein feines Sieb filtern und noch heiß in eine Flasche oder ein Glas füllen. Sofort verschließen und langsam abkühlen lassen. Im Kühlschrank lagern. Die Sauce ist gekühlt bis zu zwölf Monate lang haltbar.

Tofu am Vortag oder einige Tage zuvor in der Umverpackung mindestens sechs Stunden lang oder über Nacht einfrieren. Danach auftauen. Bis zur Verwendung im Kühlschrank aufbewahren. Am Zubereitungstag in ein Küchenhandtuch einschlagen und Wasser vorsichtig herauspressen. In ein Zentimeter breite Scheiben schneiden und Scheiben längs halbieren, sodass circa zwei Zentimeter breite Stifte entstehen. Backofen auf 200 Grad Celsius Ober-/Unterhitze vorheizen. Tofu auf einen tiefen Teller legen und mit der Teriyaki-Sauce übergießen. In der Sauce wenden und anschließend für 20 Minuten zum Ziehen zur Seite stellen. Zwischendurch einmal wenden.

Für die Füllung Gemüse waschen und abtropfen lassen. Falls nötig, Karotten schälen. Gemüse an den Enden gerade abschneiden und im Spiralschneider zu circa 15 Zentimeter langen Spaghetti verarbeiten oder mit einem Messer in feine, längere Streifen schneiden.

Blech mit Backpapier auslegen. Tofu abtropfen lassen, auf das Backblech legen, übrige Marinade mit Öl mischen und Tofu damit bestreichen. Im Backofen (mittlere Schiene) circa 25 Minuten lang backen.

Anschließend jeweils ein Reispapier in lauwarmes Wasser legen. Zweites Küchentuch anfeuchten und auf die Arbeitsplatte legen. Pro Sommerrolle ein Minzeblatt und einige Korianderblätter mit der Oberseite nach unten in die Mitte legen, darauf eine Scheibe Tofu, insgesamt circa eine Handvoll Gemüse und eine halbe Handvoll Salat verteilen. Papier an den Seiten zusammenklappen und aufrollen. Sommerrollen auf einen Teller legen, sodass sie sich nicht berühren. Mit Dressing garniert servieren.