

Sommerrollen mit zweierlei Dips

Vorbereitung 30 Min. · Kochzeit 40 Min. · Gesamtzeit 70 Min. · 4 Portionen

Zutaten

Zutaten für die Sommerrollen:

10 Blätter Reispapier

Gemüse und Obst nach Wahl (z.B. Möhren, Paprika, Salat, Rotkohl, Gurke, Avocado, Mango etc.)

Kräuter nach Wahl (z.B. Koriander)

Tofu, Hähnchen oder Garnelen (nach Geschmack)

Glasnudel oder Reisbandnudeln (auch kein Muss)

Zutaten für den Erdnuss-Dip:

4 EL Erdnussmus

3 EL Wasser

1 TL Honig (ihr könnt alternativ auch Agavendicksaft nehmen)

2 TL Sojasauce

Saft von einer halben Limette

Zutaten für den Soja-Sesam-Dip:

Saft von 1 Limette

1 TL Reisessig

1 Stück Ingwer (fingernagelgroß) in ganz feine Würfel geschnitten

1 TL Sesam

1 TL Sojasauce

1 TL Sesamöl

1 TL Honig (ihr könnt alternativ auch Agavendicksaft nehmen)

Chili nach Geschmack

Zubereitung

1. Am besten beginnt ihr mit den Dips. Rührt die entsprechenden Zutaten einfach zusammen und stellt die Dips dann erstmal beiseite.
2. Dann geht es mit den Sommerrollen weiter. Schält und schneidet zuerst das Obst und Gemüse zurecht. Am besten auf die gleiche Länge, damit das Rollen nachher leichter fällt. Bei Reisblättern mit ca 22 cm Durchmesser sollten die Zutaten ca. 10-12 cm lang sein.
3. Solltet ihr die Sommerrollen auch mit Tofu, Hähnchen oder Garnelen befüllen, dann bratet die Stücke vorher in etwas Öl knusprig an. Glasnudeln oder Reisbandnudeln kocht ihr nach Packungsanleitung.

4. Dann ist das Reispapier an der Reihe. Nehmt so viele Blätter aus der Packung wie Ihr braucht. Legt jedes Reisblatt für wenige Sekunden in lauwarmes Wasser. Danach sind die Reisblätter so weich, dass Ihr so formen und rollen könnt. Ich hatte mich verlesen und statt 5 Sekunden 5 Minuten im Kopf. Die Blätter waren eine einzige glibbrige Masse und nicht mehr formbar. Also: Wenige SEKUNDEN!
5. Dann geht es ans Basteln. Habt Geduld und probiert aus! Die ersten Rollen werden sehr wahrscheinlich keinen Schönheitswettbewerb gewinnen.
6. Legt das Füllmaterial in die Mitte des Reisblattes. Links und rechts sollten ein paar Zentimeter Rand bleiben. Jetzt legt Ihr das Reisblatt einmal von unten nach oben über die Füllung. Dann faltet Ihr die linke und die rechte Seite zur Mitte und rollt die Sommerrolle zum Schluss möglichst eng nach oben zusammen.
7. Ihr könnt die Sommerrollen in ihrer vollen Schönheit am Stück servieren oder einmal in der Mitte halbieren. Die Sommerrollen eignen sich wunderbar als Vorspeise, als Beilage oder auch als Hauptgericht. Sie sind aber auch perfekt fürs Party-Büffet und ein toller Snack für unterwegs. Die Dips könnt Ihr einfach eintupfern und mitnehmen.