Sommerrollen

Vietnamesische Sommerrollen sind kleine Glückspäckchen, die ihr nach Lust und Laune befüllen könnt. Meine Lieblingsvariante ist vegan und besonders authentisch: Saftige Mango und Gurke, knackige Sojasprossen und Karotten getoppt mit Erdnüssen und Sojasprossen für den richtigen Crunch und frischem Koriander und vietnamesischer Minze für den extra Frischekick. Jetzt braucht ihr nur noch einen aromatischen Dip wie Mango-Salsa. Mein absoluter Favorit ist hier aber selbstgemachte Erdnuss-Sauce.



Sommerrollen | Foto: Linda Katharina Klein
Zutaten (24 Sommerrollen): 24 Blatt Reispapier | 1 Mango (ca. 500 Gramm) | 300 Gramm frische Sojasprossen | 300 Gramm Gurke | 200 Gramm Karotten | 60 Gramm Erdnüsse | 60 Gramm Röstzwiebeln | 50 Gramm frischer Koriander | 50 Gramm frische Vietnamesische Minze oder Pfefferminze



Sommerrollen | Foto: Linda Katharina Klein
Zubereitung (30 Minuten): 1. Sojasprossen, Koriander und Minze gründlich waschen, dann abtropfen lassen. 2. Mango schälen, parallel zum Kern 0,5 Zentimeter breite Scheiben abschneiden und diese in feine Streifen schneiden. 3. Karotten schälen und in feine Streifen schneiden. 4. Gurke waschen, der Länge nach halbieren, dann der länge nach vierteln. Samen herausschneiden und die Gurke in feine Streifen schneiden. 5. Minzblätter pflücken, Stängel entsorgen. 6. Beim Koriander entweder ebenfalls nur die Blätter verwenden oder die zarten Stiele ebenfalls mitverwenden. 7. Jetzt eine Sommerrolle nach der anderen vorbereiten. Dazu ein Reispapier kurz in eine Schüssel mit Wasser tunken, auf einen Teller legen und in die Mitte ein wenig von jeder Zutat geben. Dann das Reispapier beginnen einzurollen, die Seiten einklappen und weiter einrollen, bis eine kompakte Sommerrolle entsteht.

Dazu passt hervorragend: Erdnuss-Sauce oder Mango-Salsa! Jetzt noch mehr vietnamesische Gerichte wie Mangosalat, Reisbällchen und Ingwer-Eistee entdecken!

Nährwerte/Stück: 73 Kalorien | 1,9 Gramm Fett | 11,2 Gramm Kohlenhydrate | 2,2 Gramm Eiweiß