

Vietnamesische Frühlingsrollen mit bunter Gemüsefüllung

VORBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



Zutaten Für 10 Rollen

Für die Frühlingsrollen

1 rote Paprika
1 gelbe Paprika
1 große Karotte
1/4 Kopf Rotkohl
1 Avocado
Brunnenkresse
10 große Reispapierblätter

Für das Dressing

1 1/2 Esslöffel Reissessig
1 Teelöffel Zucker
1 Teelöffel Sesamöl

Für den Dip

60 ml Mayonnaise
1 Teelöffel Siracha oder eine andere scharfe
Chilisauce

Kunterbunte Leckerbissen: Einfach Gemüse schnippeln und einrollen, noch etwas scharfe Chili-Mayonnaise dazu und los snacken. So einfach lassen sich die asiatischen Röllchen selber machen. Ideal als Fingerfood für gesellige Abende.

- 1 -

Zuerst das Gemüse vorbereiten. Paprika entkernen und längs in möglichst dünne Streifen schneiden. Karotte schälen und fein stifteln. Rotkohl ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Avocado halbieren, Fruchtfleisch möglichst unbeschädigt von der Schale entfernen und in feine Scheiben schneiden. Avocado am besten mit etwas Zitronensaft beträufeln, um die Braunfärbung zu unterbinden.

- 2 -

Für das Dressing Reissessig, Sesamöl und Zucker in einer kleinen Schale verrühren. In einer zweiten Schale den Dip anrühren. Dazu Mayonnaise und Siracha-Sauce vermischen.

- 3 -

Eine Schale mit warmem Wasser füllen und ein Reispapierblatt kurz im Wasser einweichen. Nicht länger als 25 Sekunden im Wasser baden, sonst weicht das Reispapier zu sehr ein und reißt beim Einrollen schneller. Es sollte immer noch etwas steif sein.

- 4 -

Das eingeweichte Reispapierblatt flach auf die Arbeitsfläche legen und etwas Paprika, Karotte, Avocado und Rotkohl auf der unteren Mitte des Blattes verteilen. Etwas Brunnenkresse darüber streuen und mit 1 TL Dressing beträufeln. Die Seiten des Reispapierblattes über der Füllung zusammenfallen und das Ganze dann von unten nach oben aufrollen. Den Vorgang mit dem restlichen Reispapier und Gemüse wiederholen.

- 5 -

Frühlingsrollen zusammen mit dem Dip servieren.

Vietnamesische Frühlingsrollen mit bunter Gemüsefüllung