

Leicht und knackig: Veggie Sommerrollen mit Mango-Dip

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Zutaten für 8 Rollen

Für die Sommerrollen

100 g Reismudeln
3 Esslöffel Sojasauce
1 Avocado
1/4 Rotkohl-Kopf
1/2 Salatgurke
1 Möhre
1 Paprika
1/2 Bund Koriander
8 Reisblätter
1 Limette

Für den Mango-Dip

1 Mango
1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
3 Esslöffel Thai Chili Sauce
1 Esslöffel Reisessig
1/2 Bund Thai Basilikum

Besonderes Zubehör

Hochleistungsmixer

Ab 26 °C Außentemperatur fange ich an zu jammern. Kälte ist kein Problem, aber bei schwüler Sommerluft vergeht mir alles. Um halbwegs auf Wohlfühltemperatur

zu bleiben, verzichte ich dann auf Kaffee, Tee und auf warme Küche. Die Vorstellung nach einem klebrigen Tag am Herd zu stehen...einfach gruselig.

Dann lieber schnell Gemüse schnippeln, in Reisblätter einwickeln und als Sommerrollen mit leckerem Dip futtern. Die vietnamesischen Summer Rolls sind schnell gemacht, leicht, knackig UND die Küche bleibt bei dem Rezept kalt. So lässt sich jede Hitzewelle aushalten!

- 1 -

Für den Mango-Dip Mango und Ingwer schälen. Mango entkernen und grob würfeln. Ingwer und Thai Basilikum fein hacken. Mit restlichen Zutaten in einen Food Processor geben und fein pürieren.

- 2 -

Für die Sommerrollen Reismudeln nach Packungsanleitung weich kochen, abgießen und mit Sojasauce vermengen.

- 3 -

Limette halbieren und Saft auspressen. Avocado halbieren, entkernen und Fruchtfleisch herauslöffeln. In dünne Spalten schneiden und mit Limettensaft beträufeln. Möhren schälen. Mit restlichem Gemüse in feine Streifen schneiden.

- 4 -

Je ein Reisblatt mit Wasser anfeuchten. Ein wenig Gemüse und Reismudeln auf dem unteren Drittel des Reisblattes verteilen, dabei einen Rand von 2-3 cm lassen. Reisblatt mit Füllung bis zur Hälfte einrollen, Seiten einschlagen und vollständig aufrollen. Mit Mango-Dip servieren.