

Vegane Sommerrollen mit Mango und Erdnusdip

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

Für die Sommerrollen

6 Reisblätter
1 Avocado
1 Gurke
3 kleine Möhren
1 Mango
1 kleiner Eisbergsalat
1/2 kleinen Rotkohl
2 Frühlingszwiebeln
1 Handvoll Minze
1 Esslöffel schwarze Sesamsamen

Für die Erdnusssauce

8 Teelöffel Erdnussbutter
3 Teelöffel Reisessig
4 Teelöffel Kokosmilch
4 Teelöffel Sojasauce
2 Teelöffel Ahornsirup
1 Stück Ingwer (2,5 cm)
1 Knoblauchzehe

Besonderes Zubehör

Universal-Küchenmaschine

Avocado halbieren, entkernen und Fruchtfleisch herauslöffeln. In dünne Spalten schneiden. Mango schälen, entkernen und ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Möhren und Gurke schälen und zusammen mit Eisbergsalat und Rotkohl in feine, etwa gleich große Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.

- 3 -

Je ein Reisblatt mit Wasser anfeuchten. Ein wenig Gemüse, Mango und Minze 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.

- 4 -

Schwarze Sesamsamen über die Sommerrollen streuen und mit Erdnusdip servieren.



Du bist auf der Suche nach einem schnellen und ebenso leichten Gericht? Einfach Gemüse schnippeln, in Reisblätter einwickeln und danach als leichte Mahlzeit mit leckerem Erdnusdip genießen. Die vietnamesischen Sommerrollen sind ratzfatzt zubereitet und perfekt für warme Sommertage, den Lunch im Büro oder das schnelle Abendessen nach dem Feierabend.

- 1 -

Für die Sauce alle Zutaten in der Universal-Küchenmaschine oder einem Food Processor cremig mixen.

- 2 -