



Vietnamesische Sommerrollen mit Garnele



Vietnamesische Sommerrollen mit Garnelen

Zutaten für 2 Personen

- 400 g Garnelen (Rotgarnelen, Black Tiger etc.)
- 1 Packung Reismudeln
- ½ Kopfsalat oder Salat nach Wahl, gewaschen und getrocknet
- 1 mittelgroße Karotte, geschält und in dünne Streichholzstifte geschnitten
- 1 kleine Salatgurke, in dünne Scheiben geschnitten
- ½ Tasse frische Korianderblätter
- 1 Packung rundes Reispapier (Asia Abteilung)
- 1 Glas Sojasprossen

Für den Erdnussdip:

- 3-4 EL cremige Erdnussbutter
- 2 EL Reisessig
- 2 EL Sojasoße
- 2 EL Honig
- 1 EL geröstetes Sesamöl
- 2 Knoblauchzehen, gepresst oder gehackt
- 2-4 EL Wasser, je nach Bedarf

Zubereitung

Die Reismudeln in kochendem Salzwasser 2-3 Minuten kochen. Danach abgießen, sofort mit kaltem Wasser abschrecken und in einer Schüssel mit kaltem Wasser beiseitestellen. Nun werden die Garnelen in der Pfanne mit etwas Öl angebraten, jeweils 1-2 Minuten pro Seite. Jetzt ein Salatblatt auf eine flache Unterlage legen und zu gleichen Teilen mit Sojasprossen, den abgetropften Reismudeln und den restlichen Rohkoststreifen belegen. Zum Schluss Korianderblätter und nach Belieben 3-4 Garnelen.



Eine Schüssel lauwarmes Wasser (Zimmertemperatur) bereitstellen, ein Reispapier ca. 10 Sekunden darin einweichen und das Papier dann auf einen Teller legen.

Dann das gefüllte Salatblatt darauflegen, das obere Drittel des Reispapiers über das gefüllte Salatblatt legen, die Seiten hochschlagen und aufrollen. So viele Rollen wickeln, wie man essen möchte. Damit die Rollen nicht anhaften, legt man sie bis zum Servieren auf ein feuchtes Pergamentpapier mit der Naht nach unten.

Für die Erdnusssauce einfach in einer kleinen Schüssel Erdnussbutter, Reisessig, Sojasoße, Honig, Sesamöl und den gepressten Knoblauch verrühren und zum Schluss das Wasser zugeben bis es eine super cremige und dipbare Sauce ist. Die Rollen als Ganzes oder in diagonale Hälften geschnitten auf einer Platte anrichten.

Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Es lassen sich alle Lieblingszutaten zu solchen Rollen verarbeiten, egal ob Sardine, Gemüse oder in Streifen geschnittenes Hühnchen. Man kann einfach seine eigene Lieblingsrolle erfinden!

Das gleiche gilt für den Dip: Teriyaki Sauce passt auch ganz hervorragend dazu.

Unsere Weinempfehlung:

Ein Riesling von Markus Schneider.

Guten Appetit!