



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Sommerrollen

Sommerrollen kommen aus Vietnam. Sie sind die große Schwester der kleinen, frittierten Frühlingsrollen. Da sie nicht frittiert sind, sind sie kalorienärmer. Im Prinzip kann man sie mit allem füllen. In original Rezepten sind oft Glasnudeln und gekochtes oder gebratenes Fleisch mit drin. Ich mache sie ausschließlich mit Gemüse und ggf. etwas Tofu oder Tempeh.



Sommerrollen sind die perfekte reste-Verwertung. Du hast noch eine Möhre, ein halbe Gurke, eine Rest Kohlrabi rumliegen? Einfach alles in feine Stifte schneiden und in Reispapier einrollen. Und dann einen leckeren Dip dazu. Reispapier kriegt man im Asia Laden, es kostet fast nichts und hält sich im Vorratsschrank ewig.

Ihr könnt natürlich fertige Saucen verwenden – aber auf unserer Stadtgarten Rezepte Seite findet ihr auch die Rezepte für einige schnelle Soßen. Vom Japanischen Shoyu Dip, über die Süß-saure Chilisoße bis hin zur Erdnussosse – alles passt zu den Sommerrollen.

Wichtig ist nur, dass ihr das Gemüse für den Inhalt der Rolle wirklich fein schneidet. Wer nicht so fein schneiden kann, hobelt die Gemüse und schneidet dann die dünnen Platten in Stifte. Und eine schöne Mischung aus Gemüse ist erstrebenswert – weil es dann interessanter ist, wenn man reinbeisst. Unterschiedliche Konsistenzen wie z.B. von Möhre oder Avocado, oder verschiedene Geschmäcker wie saure grüne Papaya oder das erdige von Beete – alles zusammen macht den Spaß einer Sommerrolle aus.



Zutaten 6 – 8 Personen

1 orangene Möhre
1 gelbe Möhre
1 violette Möhre
1 noch etwas feste Avocado
Zwei Handvoll Mung-Bohnensprossen
Bunte Paprika (1/2 gelbe und 1/2 grüne)
200g Räuchertofu oder Tempeh
Reispapierblätter

1. Die Möhren schälen und der Länge nach hobeln. Die langen Schreibe dann in dünne Stifte schneiden. Die Paprika entkernen und in lange, dünne Streifen schneiden. Die Avocado schälen, entkernen und in Scheiben schneiden. Den Tofu oder Tempeh in feine Streifen schneiden.
2. Jetzt jeweils ein Reispapierblatt anfeuchten. Das geht am besten mit einem feuchten Küchentuch. Nicht zu nass machen, denn sonst reißen sie. Auf das untere Drittel eine Mischung des Gemüses geben. Jetzt die Seiten des Reispapierblattes rechts und links einklappen und dann fest aufrollen. Ihr wollt eine schöne, eng gewickelte, feste Rolle.

