

SOMMERROLLEN MIT DIP / VIETNAMESSISCHE VORSPEISE MIT GARNELEN / SOMMER SNACK



Es wird sommerlich und vietnamesisch. Sommerrollen sind perfekt zum Vorbereiten und Mitnehmen und stecken voll frischem Gemüse. Ihr könnt die Zutaten für den asiatischen Snack ganz nach Geschmack und Laune anpassen und variieren. Ich habe mich für eine Variante mit Garnelen entschieden, aber auch eine vegetarische oder vegane Version sind ganz leicht gemacht. Weitere passenden Dips wie den Erdnuss-Tahin-Dip findet ihr in meinem Blog und in meiner App. Ihr könnt auch alles vorbereiten und das Füllen der Rollen dann gemeinsam mit Freunden oder Familie direkt am Esstisch machen, so kann sich jeder seine Füllung nach Geschmack zusammenstellen.



Zubereitungszeit
50 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Stück: 10

GLASNUDELN VORBEREITEN

Übergieße die Glasnudeln mit kochendem Wasser, lasse sie ein paar Minuten ziehen, bis sie leicht durchsichtig und weich sind. Nimm sie aus dem Wasser und lasse sie abkühlen.

FÜLLUNG VORBEREITEN

Halbiere und entkerne die Paprikaschote und schneide sie in feine Streifen. Entferne auch bei der Gurke das Kerngehäuse und schneide sie ebenfalls in feine Streifen. Hoble die Karotte in feine Stifte. Halbiere auch die Avocado, entferne den Kern und hole das Fruchtfleisch mit einem Löffel heraus. Wasche die Kräuter und den Rucola und lege die alle Bestandteile der Füllung bereit.

SOMMERROLLEN

Gib die Reispapierblätter kurz in kaltes Wasser und fülle sie anschließend. Du kannst eine Rolle nach der anderen füllen und rollen oder gleich mehrere Rollen parallel. Lege jeweils ein paar Garnelen, Glasnudeln, jede Gemüsesorte, Kräuter und etwas Rucola mittig auf das Reispapier und rolle es dann auf. Schlage dabei die Seiten ein, sodass die Rolle vollständig verschlossen ist und lasse auf einem Teller bis zum Servieren durchziehen.

SWEET CHILI DIP

Gib den braunen Zucker in einen Topf und lasse ihn bei mittelhoher Hitze unter Rühren karamellisieren. Hacke in der Zwischenzeit die Chilischoten klein, presse die Knoblauchzehe und hoble den Ingwer fein. Gib den Reissessig vorsichtig zum Zucker und fülle einen Großteil des Wassers mit in den Topf. Verrühre das übrige Wasser mit der Stärke. Gib die Chilischoten, den Knoblauch, Ingwer und Limettensaft dazu und lasse den Dip aufkochen. Würze ihn mit Salz und Pfeffer und gib das Stärkewasser dazu. Koche den Dip noch ein paar Minuten ein, bis er leicht eindickt. Lasse ihn abkühlen.

SERVIEREN

Serviere die Sommerrollen mit dem Sweet Chili Dip und nach Belieben noch weiteren Saucen, wie z. B. einem Erdnuss Tahin Dip. Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!

SOMMERROLLEN:

- 100 g** Glasnudeln
- 1** rote Spitzpaprika
- 1** Gurke
- 1** Karotte
- 1** Avocado
- 1** Bund Minze
- 1** Bund Koriander
- 1** Bund Kresse
- 50 g** Rucola
- 10** Blatt Reispapier
- 100 g** Garnelen (gegart, eingelegt)

SWEET CHILI DIP:

- 100 g** brauner Zucker
- 2** rote Chilischoten
- 1** Knoblauchzehe
- 20 g** Ingwer
- 4 EL** Reissessig
- 300 g** Wasser
- 1 EL** Speisestärke
- 1** Limette (Saft)
- ¼ TL** Salz
- 1 Pr.** Pfeffer

SOMMERROLLEN MIT DIP / VIETNAMESSISCHE VORSPEISE MIT GARNELEN /
SOMMER SNACK

