

REZEPT VON LAUFENNACHPLAN.DE

Frische Sommerrollen

Knackiges Gemüse, Reisnudeln, Minze und geräucherter Tofu in Reispapier - leicht, bunt und ideal für eine Gartenparty.

12 Stück

Vorbereitung: 10 Min.

Zubereitung: 20 Min.

Zutaten

Sommerrollen

- 12 runde Reisteigplatten (ca. 22 cm Durchmesser)
- 1 Handvoll Minzblätter oder andere Kräuter
- 100 g dünne Reisnudeln oder Glasnudeln
- 1/2 Gurke, in feine Stifte geschnitten
- 2 kleine Karotten, in feine Stifte geschnitten
- 1 gelbe, rote oder orange Paprikaschote, in dünne Streifen geschnitten
- 150 g Rotkohl, dünn gehobelt
- 150 g geräucherter Tofu, in feine Stifte geschnitten

Zum Servieren - optional

- Sesam
- Geröstete und gesalzene Erdnüsse, gehackt
- Erdnusssoße oder ein nussfreier Dip
- Limetten, geviertelt

Zubereitung

- 1 Eine große, flache Schale mit angenehm warmem, nicht zu heißem Wasser füllen.
- 2 Ein Reispapier kurz eintauchen, bis es etwas weicher, aber noch stabil ist. Tropfnass auf einen großen, leicht feuchten Teller legen.
- 3 Minze, gegarte Reisnudeln, vorbereitetes Gemüse und Tofu griffbereit anordnen.
- 4 Die Füllung auf das untere Drittel des Reispapiers legen. Das untere Ende über die Füllung klappen, die Seiten einschlagen und anschließend fest, aber nicht zu straff aufrollen.
- 5 Mit den restlichen Zutaten wiederholen. Sommerrollen nach Wunsch mit Sesam und Erdnüssen bestreuen und mit Dip sowie Limettenspalten servieren.

Tipps

- Arbeitsfläche oder Teller leicht feucht halten, damit das Reispapier nicht festklebt.
- Nicht zu viel Füllung verwenden. Reißt ein Blatt, einfach ein zweites Reispapier darumwickeln.
- Reste bis zu 3 Tage abgedeckt im Kühlschrank lagern und Backpapier zwischen die Rollen legen.

Warum diese Zutaten gut passen

- Reispapier und Reismudeln liefern leicht kombinierbare Kohlenhydrate.
- Gurke, Karotte, Paprika und Rotkohl bringen Farbe, Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe auf den Teller.
- Geräucherter Tofu ergänzt die Rollen um pflanzliches Eiweiß.
- Minze und Limette sorgen für eine frische, leichte Aromatik.
- Sesam und Erdnüsse ergänzen gesunde Fette, Protein und einen angenehmen Knusperereffekt.

Originalbeitrag

<https://laufennachplan.de/sommerrollen-die-stars-deiner-naechsten-gartenparty/>

Guten Appetit und viel Freude beim Nachkochen!