

Summer Rolls mit Erdnuss-Dip

Ein tolles Gericht für die heißen Tage im Sommer sind unsere Summer Rolls. Der passende Erdnuss-Dip rundet das Erfrischende der Summer Rolls noch einmal ab.

Vorbereitungszeit
20 Min.

Zubereitungszeit
10 Min.

Arbeitszeit
30 Min.



4.91 von 62 Bewertungen

Gericht: Hauptgericht Land & Region: Asiatisch

Keyword: Summer Rolls Portionen: 10

Zutaten

- Reispapier für Rolls nicht zum Frittieren
- 1 Bund Minze
- 1 Bund Koriander
- 1 Beutel Salat
- 1 Gurke
- 1 Mango
- 100 g Reisnudeln
- 1 Avocado reif
- 3 Möhren
- 2 Hähnchenbrüste wer mag, kann auch Garnelen nehmen
- Salz
- Pfeffer
- Curry
- Paprika edelsüß
- 1 EL Öl zum Anbraten

Für den Erdnuss-Dip

- 200 g Erdnussbutter cremig
- Sojasauce
- Reissessig
- 5 EL Kokosmilch

Anleitungen

1. 1 Liter Wasser zum Kochen bringen, die Reisnudeln in eine Schüssel geben und das kochende Wasser darüber geben. Für 5 Min. ziehen lassen und anschließend abgießen.
2. Minze und Koriander grob schneiden und in eine Schüssel geben.
3. Die Gurke, sowie die Avocado und Möhren klein schneiden, bzw. in die Größe schneiden, die ihr benötigt.
4. Die Mango am besten in Streifen schneiden, ansonsten gehen natürlich auch Würfel oder die Form, die ihr passend findet.

Alles Kleingeschnittene am Besten in kleinen Schüsseln lagern, dann könnt ihr gleich beim Zusammenbau besser arbeiten.

5. Die Hähnchenbrust in kleine, feine Streifen schneiden. Eine Pfanne mit dem Öl erhitzen und die Streifen darin anbraten, mit Salz, Pfeffer, Curry und etwas Paprika würzen und beiseite stellen.
6. Für den Dip alle Zutaten vermengen und abschmecken.
7. Nun geht es ans Rollen der Summer Rolls:

Dazu nehmt ihr eine Schüssel mit Wasser, in die ihr das Reispapier tauchen könnt. Sie muss also groß genug sein, damit das Reispapier nicht bricht.
8. Ein Reispapierblatt entnehmen, 5 Sekunden untertauchen und rausholen. Auf einem Brett ausbreiten und jetzt füllen.

Dazu etwas von den Reismudeln in die Mitte legen, ein bisschen von der Avocado, dem Salat, der Mango, der Möhre und Gurke sowie der Hähnchenbrust draufgeben.

Dann die Seiten einklappen, sodass sie die Füllung leicht eingeschlossen haben und dann die untere Reispapierhälfte über die Füllung geben, richtig schön anziehen und fest drücken und dann rollen. Verkleben tut das Reispapier von alleine.

So mit allen Summer Rolls verfahren.
9. Mit dem Dip zusammen servieren.