

Sommer-Rollen mit Möhren-Reisnudel-Füllung, Gemüse-Salat

Für zwei Personen

Für die Sommerrollen:

6 Reisteigblätter	50 g Reisnudeln	75 g orange Möhre
1 Lauchzwiebel	5 g frischer Ingwer	$\frac{1}{2}$ Limette
1 EL geröstetes Sesamöl	2 EL Sojasauce	5 Zweige Koriander
1 EL Kokosöl	1 Prise Chiliflocken	1 Prise Schwarzen Pfeffer

Für das Dressing:

$\frac{1}{4}$ Knoblauchzehe	1 Limette	1 EL helles Tahini
1 EL Sojasauce	1,5 EL Olivenöl	1 TL Kokosblütenzucker

Für den Gemüsesalat:

$\frac{1}{2}$ dicke orange Möhre	$\frac{1}{2}$ dicke lila Möhre	$\frac{1}{2}$ dicke gelbe Möhre
$\frac{1}{4}$ Gurke	1 Lauchzwiebel	1 TL Kokosblütenzucker

$\frac{1}{2}$ TL Himalayasalz

Für den Erdnuss-Dip:

2 EL feines Erdnussmus	1 Limette	2 EL Coco Aminos
$\frac{1}{2}$ TL Ingwer	1 TL Kokosblütenzucker	

Für die Röstzwiebeln:

$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel	$\frac{1}{4}$ TL Kokosblütenzucker	1 EL Weizenmehl
Öl	$\frac{1}{4}$ TL Himalayasalz	

Für die Garnitur:

2 Zweige Koriander	25 g Erdnüsse	$\frac{1}{2}$ EL heller Sesam
--------------------	---------------	-------------------------------

Für die Sommerrollen:

Die Möhre schälen, Enden abschneiden und reiben. Reisnudeln ein wenig zerkleinern und in einem Gefäß mit kochendem Wasser übergießen, ca. 2 Minuten garen lassen und in ein Sieb schütten.

Lauchzwiebel waschen, das Ende abschneiden und in feine Ringe schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und die Blätter (ohne Stiele) fein hacken. Ingwer fein reiben. Alle zuvor zubereiteten Zutaten in einer Schüssel vermischen.

Zu den Zutaten nun Sesamöl, Sojasauce, Chiliflocken, schwarzen Pfeffer und Abrieb der $\frac{1}{2}$ Limette geben. Füllung schön marinieren und bereitstellen.

Für die Reisteigblätter einen tiefen Teller mit kaltem Wasser sowie ein Stück Backpapier bereitstellen. Reisteigblätter einzeln in den tiefen Teller mit dem Wasser ca. 2 Minuten einweichen lassen. Die nun weichen Reisteigblätter auf das Backpapier legen. Jedes Reisteigblatt mit einem kleinen Abstand zum rechten Rand mit 1-1,5 EL der Füllung befüllen.

Ende umklappen und nun von rechts nach links rollen. Falls sie noch zu nass sind, mit einem Küchenpapier trocknen, bevor sie in der Pfanne gebraten werden. In der Zwischenzeit eine beschichtete Pfanne mit Kokosöl erhitzen. Die gefüllten Sommerrollen darin von beiden Seiten braten.

Für das Dressing:

Knoblauchzehe abziehen und fein reiben. Limette halbieren und Saft auspressen. Alle Zutaten in einem Gefäß mit einem Mixstab mixen. Ggf.

mit ein wenig Wasser verlängern, aber daran denken, dass der bunte Wurzelgemüsesalat Feuchtigkeit enthält.

Für den Gemüsesalat:

Möhren schälen und die Enden abschneiden. Mit einem Spiralschneider lange Nudeln für den

Salat zubereiten. Gurke schälen und in kleine Würfel schneiden. Lauchzwiebel waschen, die Enden abschneiden und in feine, dünne Ringe schneiden. Möhren-Nudeln und Gurken-Würfel in einer Schüssel mit dem Himalayasalz und dem Kokosblütenzucker vermengen.

Salat mit dem zubereiteten Dressing (s.o.) marinieren und beiseitestellen.

Für den Erdnuss-Dip:

Ingwer fein reiben. Erdnussmus mit Coco Aminos, Kokosblütenzucker, frisch geriebenem Ingwer und 2-3 EL Wasser vermischen (da es ein Dip ist, darf er gerne etwas dickflüssiger sein). Nach Belieben mit etwas Limettensaft abschmecken.

Für die Röstzwiebeln:

Zwiebel abziehen und fein hobeln. Zwiebel mit Zucker und Salz marinieren. 10 Minuten stehen lassen und dann auf einem Küchenpapier ausdrücken. Umso trockener sie sind umso besser. Zwiebeln im Mehl wälzen. In heißem Öl goldbraun frittieren und beiseitestellen.

Für die Garnitur:

Koriander abbrausen, trocken wedeln und die Blätter verwenden (zwei Blätter für die Deko des Dips verwenden). Erdnüsse hacken und in einer beschichteten Pfanne, ohne Öl, goldbraun mit dem Sesam braten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Janina Seifert am 15. März 2022