

Vietnamesische Frühlingsrollen mit Glasnudel-Salat

Für zwei Personen

Für die Frühlingsrollen:

4 Blätter Reispapier	1 rote Paprikaschote	1 gelbe Paprikaschote
2 große Karotten	100 g Sojasprossen	2 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehen	5 cm Ingwer	1 Bund Koriander
50 g getrock. Mu-Err-Pilze	2 EL dunklen Sesam	Pflanzenöl, Salz, Pfeffer

Für den Glasnudelsalat:

100 g Glasnudeln	1 Papaya	50 g geschälte, vorgek. Edamame
2 Limetten, Saft	50 g gesalzene Erdnüsse	50 g Erdnussbutter
1 EL helle Sojasauce	3 EL Agavendicksaft	4 Zweige Koriander
1 TL Chiliflocken	Salz	Pfeffer

Für den Teriyaki-Dip:

1 Knoblauchzehe	5 cm Ingwer	40 ml japan. Sojasauce
40 ml Mirin	40 ml Sake	20 ml Sesamöl
2 EL Zucker	2 EL Speisestärke	

Für die süßsaure Sauce:

1 rote Paprikaschote	$\frac{1}{4}$ Ananas	1 rote Chilischote
1 Salzzitrone	2 EL Tomatenmark	40 ml helle Sojasauce
20 ml Apfelessig	100 ml Ananassaft	20 ml Sesamöl
1 EL Speisestärke	2 EL Zucker	

Für den gebratenen Tofu:

100 g geräuch. Tofu	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer
---------------------	------------	---------------

Für die Frühlingsrollen:

Die Mu-Err-Pilze mit heißem Wasser übergießen und einweichen lassen.

Paprika, Karotten und Frühlingszwiebeln waschen. Paprika halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und in sehr feine Streifen schneiden. Karotte schälen und in Julienne schneiden. Zwiebeln in feine Röllchen schneiden. Mu-Err-Pilze abgießen und klein hacken. Knoblauch abziehen und pressen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und Blätter zupfen. Alles miteinander vermengen und Sesam dazugeben. Reispapier anfeuchten und in der Mitte mit Gemüse-Mischung belegen. Zu Rollen formen und verschließen. In einer Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten anrösten.

Für den Glasnudelsalat:

Glasnudeln mit kochendem Wasser übergießen und 35 Minuten ziehen lassen. Abgießen und mit Edamame vermengen. Papaya halbieren, Kerne herauslösen und zur Seite stellen. Dann Papaya schälen und würfeln, zusammen mit den Kernen unter den Glasnudelsalat mischen.

50 ml Wasser erwärmen und Erdnussbutter darin auflösen, Agavendicksaft und Sojasauce einrühren. Mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer würzen. Über den Salat geben. Limetten auspressen und Saft über Salat geben. Koriander hacken und Salat damit sowie mit den Erdnüssen garnieren.

Für den Teriyaki-Dip:

Zucker in einer kleinen Pfanne leicht karamellisieren lassen. Knoblauch abziehen und andrücken. Mit in die Pfanne geben. Dann mit Sojasauce, Mirin und Sake ablöschen. Sesamöl einrühren. Ingwer schälen und reiben. Mit in die Sauce geben und alles bei niedriger Temperatur köcheln lassen. Bei Bedarf kurz vor dem Servieren mit Stärke abbinden und Knoblauch entfernen.

Für die süßsaure Sauce:

Paprika waschen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. In feine Würfel schneiden. Tomatenmark in einer Pfanne mit Zucker anrösten, mit Apfelessig und Sojasauce ablöschen. Sesamöl einrühren. Ananassaft mit Stärke mischen und einrühren. Chili in feine Ringe schneiden, Salzzitrone fein würfeln. Beides in die Sauce geben.

Ananas ganz fein schneiden und unterrühren.

Für den gebratenen Tofu:

Tofu in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Öl von allen Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Thomas Eberhardt am 09. Oktober 2024