

# Rollen mit Hähnchen-Brust, Rinderhackfleisch, Pak-Choi

## Für zwei Personen

### Für die Sommerrolle:

200 g Hähnchenbrust	5 runde Reispapier-Blätter	1 Karotte
1 reife Mango	6 EL Teriyaki-Sauce	1 Bund Koriander
Salz	Pfeffer	

### Für die Frühlingsrolle:

6 Frühlingsrollen-Teig-Blätter	200 g Rinderhackfleisch	2-3 Stück Shiitake
2 Frühlingszwiebel	100 g frische Sojasprossen	2 Knoblauchzehen
2 mittelscharfe Chilischoten	20 Ananasstücke	5 cm Ingwer
1 Ei	3 EL Chilipaste	4 EL Sojasauce
4 EL Fischsauce	Öl, Pfeffer	

### Für die Pak-Choi-Rolle:

8 große Pak-Choi-Blätter	4 Garnelen	1 reife Avocado
1 Zwiebel	1 Orange	5 EL weißer Sesam
3 Eier	3 EL Sweet Chilisauce	100 g Pankomehl
5 EL Speisestärke	1 Prise Zucker	Chilipulver
Öl	Salz	Pfeffer

### Für den Dip:

1 Knoblauchzehe	1 Limette	1 Stück Ingwer
100 ml Kokosmilch	100 geröstete Erdnüsse	100 g Erdnussbutter
2 TL Sambal Olek	2 EL Ahornsirup	2 EL Sojasauce
2 EL Reissig	1 EL Sesamöl	

### Für den Papaya-Salat:

4-5 Kirschtomaten	1 milde Chilischote	1 grüne, unreife Papaya
3 große Limetten	2 EL Fischsauce	2 Stängel Koriander
2 EL Rohrzucker		

**Für die Sommerrolle:** Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Hähnchenbrust waschen, trockentupfen, in fingerdicke Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Karotte schälen, von Enden befreien und in feine Stifte schneiden. Eine Pfanne aufsetzen und Öl erhitzen. Karottenstifte scharf anbraten, sodass sie leicht knusprig werden. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen. Hähnchen im Öl von beiden Seiten scharf anbraten. Kurz vor Ende Teriyaki-Sauce hinzugeben und zur Seite stellen. Mango halbieren, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und in feine Streifen schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Reispapier in Wasser einweichen und Sommerrolle mit Koriander, Karottenstiften, Mango und dem Teriyaki-Hähnchen füllen und einrollen.

**Für die Frühlingsrolle:** Chilischoten der Länge nach halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und fein hacken. Frühlingszwiebel putzen, vom Strunk befreien und fein schneiden. Knoblauch abziehen und reiben. Ingwer schälen und klein schneiden. Shiitake putzen und in Würfel schneiden. Hackfleisch mit Knoblauch, Ingwer und Pilzen in Öl anbraten. Nach ca. 2 Minuten etwas Chilipaste und Ananasstücke hinzugeben sowie Fischsauce, Sojasauce und Pfeffer. Kurz vor Ende der Garzeit gehackte Chili und Frühlingszwiebel unterheben und nochmals kurz durchschwenken. Zum Schluss Sojasprossen hinzugeben.

Frühlingsrollenteig mit etwas Ei bestreichen, Füllung in die Mitte setzen und eine Rolle rollen. Rolle von außen mit Ei bestreichen und für ca. 20 Minuten im Ofen backen.

**Für die Pak-Choi-Rolle:** Orange waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Pankomehl mit Orangenabrieb und Chilipulver vermischen. Ein Ei verquirlen. Garnelen waschen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in Stärke wenden. Anschließend durch ein verquirltes Ei ziehen und im Pankomehl wälzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Garnelen darin anbraten. Zur Seite stellen. In der selben Pfanne ein Omelett braten. Dazu 2 Eier verquirlen und in die Pfanne geben, warten bis es gestockt ist und dann wenden. Anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen, dann in dünne Streifen schneiden.

Avocado halbieren, Kern entfernen, das Fruchtfleisch herauslösen und in Streifen schneiden. Zwiebel abziehen, klein schneiden und mit etwas Zucker karamellisieren. Sesam anrösten.

Pak-Choi-Blätter kurz blanchieren, dann abtropfen lassen und mit Chilisauce bestreichen. Pak-Choi-Blätter mit der Garnele, karamellisierten Zwiebel, Avocado-Streifen und Omelett-Streifen zu einer Rolle rollen und mit geröstetem Sesam bestreuen.

**Für den Dip:** Knoblauch abziehen und pressen. Ingwer schälen und reiben.

Erdnussbutter mit Sojasauce, Ahornsirup, Reissessig, Sesamöl, Sambal Olek und Kokosmilch verrühren. Limette halbieren, auspressen, Saft auffangen und zum Dip geben. Erdnüsse fein hacken und auf den Dip verteilen.

**Für den Papaya-Salat:** Papaya schälen, längs aufschneiden, entkernen und reiben. Limetten halbieren und das Fruchtfleisch entfernen. Chilischote der Länge nach aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und in feine Stücke schneiden. Tomaten waschen, trockentupfen und in feine Würfel schneiden.

Zucker, 2 Esslöffel Limettensaft und Fischsauce verrühren, bis der Zucker aufgelöst ist.

Papaya-Raspeln, Tomaten und klein geschnittene Chili mit der Marinade verrühren und in den Limettenschalen anrichten. Koriander abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und über den Salat geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Patrick Pieczyk am 18. November 2020