

Vegane Sommerrollen an Erdnusssdip



Vegane Sommerrollen an Erdnusssdip mit frischer Mango, Papaya, Tofu, Minzblätter, Koriander, Karotten und Gurken.

Zubereitung:

Die Glasnudeln nach Packungsanleitung garen und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Mango und Papaya schälen und jeweils in feine Streifen schneiden. Karotten und Gurke schälen und zusammen mit dem Tofu ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Minzblätter und Koriander waschen und zerkleinern.

Einen großen Topf mit Wasser erhitzen und vom Herd nehmen. Nun jeweils 2 Reisteigplatten für ca. 20 Sekunden in das warme Wasser legen bis sie weich und von papierartiger Konsistenz werden. Nun herausnehmen, abtropfen lassen und exakt übereinander legen. Jetzt nach Belieben die klein geschnittenen Zutaten auf das untere Ende legen, die Seiten einfalten und alles nun zu einer Rolle aufrollen. Dabei sollte man darauf achten, dass die Rolle schön fest gerollt wird, damit sie beim Schneiden nicht auseinander fällt. Mit den restlichen Reisteigplatten ebenso verfahren. Die Rollen dann in dicke Scheiben schneiden und in den Kühlschrank geben.

2 EL Erdnussbutter, 1-2 EL Sojasauce sowie 2 EL Kokosmilch miteinander verrühren. Je nach Konsistenz evtl. auch etwas Wasser hinzugeben. Die Erdnüsse auf dem Dip verteilen.

Nun die Sommerrollen-Stücke zusammen mit dem Erdnusssdip anrichten. Hierzu schmeckt auch ein süßer Chili-Dip sehr lecker. Fertig ist ein frischer und gesunder Snack für warme Sommer-Abende, der jedoch auch als Vorspeise geeignet ist.

Zutaten für 4 Personen:

- Reisteigplatten z.B. von Wan Kwai (am besten mindestens 24 Platten, so dass sich 3 Rollen pro Person ergeben)
- 1 Block Natur-Tofu
- 2 Karotten
- 1 Mango
- 1 Papaya
- 1/2 Gurke
- 1/2 Bund frischen Koriander
- 1/2 Bund frische Minze
- Erdnussbutter
- Sojasauce
- Kokosmilch
- 1-2 EL Erdnüsse
- 50 g Glasnudeln (z.B. Bamboo Garden Soeoen Laska Glasnudeln)
- auf Wunsch zusätzlich vegane süße Chili Soße (z.B. Sweet Chili Grill- und Würzsauce von Naturata)

docbears.de wünscht einen guten Appetit!