

Sommerrollen mit Erdnuss-Soße und Mango-Salat

Zutaten für die Sommerrollen (für 3 Personen):

- 6 Blätter Reispapier
- 200 g Tofu
- 60 g Glasnudeln
- 1 Zehe Knoblauch
- 300 g Pak Choi
- 100 g Karotte
- 150 g Gurke
- 15 g Erdnüsse
- 0,5 Bund Minze
- 0,5 Bund Koriander
- 50 g Thai-Basilikum
- Sesamöl
- Salz
- Pfeffer

Glasnudeln in einem Topf mit heißem Wasser kurz einweichen und abtropfen lassen. Knoblauch abziehen und klein hacken. Karotte putzen und in dünne Stifte schneiden. Gurke waschen, trocken tupfen, entkernen und ebenfalls in dünne Stifte schneiden. Minze, Koriander und Basilikum abbrausen, trocken schütteln und klein schneiden. Pak Choi waschen, putzen und klein schneiden. Avocado schälen, den Kern entfernen und in Scheiben schneiden.

Tofu in dünne Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Sesamöl und Knoblauch von jeder Seite kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Erdnüsse hacken und kurz in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Reispapier (16-18 cm Durchmesser) kurz in kaltes Wasser tauchen, dadurch wird es elastisch.

Die Reispapierblätter auslegen und jeweils in die Mitte Glasnudeln, Tofu, Avocado, Karotte, Gurke, Pak Choi, Erdnüsse und Kräuter platzieren, dann fest einrollen.

Zutaten für die Soße:

- 1 Zehe Knoblauch
- 20 g Ingwer
- 0,5 Bio-Limette
- 80 g Erdnussbutter
- 2 EL Sojasoße
- 2 EL Ahornsirup

Knoblauch abziehen, Ingwer schälen, Limette auspressen. Mit den anderen Zutaten zu einer cremigen Soße verrühren. Um die gewünschte Konsistenz zu erreichen, nach Bedarf Wasser hinzufügen.

Zutaten für den Salat:

- 1 Mango
- 100 g Karotten
- 200 g Gurke
- 50 g Frühlingszwiebeln
- 50 g Sesam
- 1 Bund Minze
- 1 rote Chilischote
- 0,5 Bio-Limette

- 1 TL Zucker
- 1 EL Sojasoße
- 10 ml Sesamöl
- Salz

Mango halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in dünne Streifen schneiden. Karotten schälen und ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Gurke waschen, trocken tupfen, entkernen und in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und in dünne Ringe schneiden. Minze abbrausen, trocken schütteln und klein schneiden. Chili sehr fein schneiden. Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Für das Dressing die Limette waschen, trocken tupfen und die Schale abreiben. Den Saft auspressen. Limettenabrieb, Limettensaft, Zucker und Sojasoße verrühren, bis sich der Zucker auflöst. Das Sesamöl unterschlagen und die Soße mit Salz abschmecken.

Gemüse und Mango in eine Schüssel geben, vermengen und mit dem Dressing marinieren. Mit den Sesamsamen bestreut servieren.

Sendung/Quelle: Familien-Kochduell

Sendetermin: 16.05.2022

Koch/Köchin: Berta Carrasco

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen