

Sommerrollen mit Gemüse und Pute

Zutaten (für 4 Personen):

- 150 g Möhren
- 250 g Gurke
- 150 g Eisbergsalat
- 200 g Putenaufschnitt
- 12 Blätter rundes Reispapier
- nach Belieben: Chilisoße

Möhren, Gurke und Salat waschen und trocken tupfen beziehungsweise schleudern. Möhren in feine Stifte, Gurken in dünne Scheiben schneiden. Salatblätter eventuell leicht zerkleinern. Putenbrustaufschnitt in kleine Stücke teilen.

Die Reispapierblätter jeweils einzeln kurz in kaltem bis zimmerwarmem Wasser einweichen, dann auf einer glatten Fläche ausbreiten und rasch belegen. Dazu jeweils 1 Stück Putenbrust sowie 1 Handvoll vom Gemüse und Salat leicht unterhalb der Mitte platzieren, nach Belieben etwas Chilisoße darüber träufeln und das weiche Reispapier von rechts und links über die Füllung schlagen. Anschließend die Sommerrollen straff von unten her aufrollen.

Mit Mango-Dip, Guacamole oder ähnlichen Dips servieren.

Tip: Sommerrollen lassen sich ganz nach Wunsch füllen - mit jeglichem Gemüse, Sprossen, Reismudeln, gebratenem Tofu, Hähnchen und vielem mehr. Frische asiatische Kräuter wie Koriander oder Thai-Basilikum verleihen den Sommerrollen eine besonders exotische Note. Reispapier ist in Asia-Läden sowie im Asia-Regal von Supermärkten erhältlich.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

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