

Sommerrollen mit Ackergemüse

Zutaten (8 Rollen für 4 Personen):

- ½ Kohlrabi
- 1 Gurke
- 2 Möhren
- ¼ Spitzkohl
- 1 rote Zwiebel
- 1 Stück frischer Ingwer
- 2-3 Zehen Knoblauch
- 1-2 Chilischoten
- 2 TL Sesam
- ein paar Tropfen Sesamöl
- 1 EL Honig
- 2 Bund Koriander
- 4-5 Stiele Thaibasilikum
- 3 EL Sojasoße
- 1 TL Tamarinden-Soße
- Saft von 1 Limette
- 2 Handvoll Cashewkerne
- 8 Reisblätter

Kohlrabi gut schälen, halbieren und alle holzigen Teile entfernen. Falls vorhanden, die Blätter des Kohlrabi waschen und beiseitelegen. Möhren schälen. Wer eine Bio-Gurke verwendet, muss diese einfach nur abwaschen, eine konventionell angebaute Gurke schälen. Die beiden Enden der Gurke abschneiden. Möhren und Gurke auf ungefähr gleiche Länge zerteilen, anschließend über einen Gemüsehobel mit Julienne-Schnitt in feine Streifen hobeln. Den Spitzkohl waschen, vierteln, den Strunk herausnehmen und in feine Streifen schneiden.

Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Nicht hobeln, sie könnte sonst zu bitter werden.

Die Schale des Ingwers nur dünn entfernen, dann fein reiben. 1 Chilischote halbieren, die Kerne entfernen und die Schote in feine Würfel schneiden. 2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln, ½ bis 1½ Bund Koriander und das Thai-Basilikum waschen und fein hacken. Falls vorhanden, die gewaschenen Kohlrabiblätter in ganz feine Streifen schneiden und alle Zutaten zu dem Gemüse geben.

1 Prise Salz und je 1 Spritzer Zitronensaft und Olivenöl dazugeben und alles ganz leicht 3-4 Mal kneten. Dadurch werden die Gemüsefasern etwas weicher und das Gemüse wird gut mariniert. Eine Handvoll Nüsse klein hacken und zum Schluss unter das Gemüse mischen.

Für den Dip etwas von dem Saft, der aus dem marinierten Gemüse austritt, in eine Schale gießen. Sojasoße, Honig, Tamarinden-Soße, Limettensaft, die restlichen klein gehackten Cashews sowie den restlichen Koriander, Sesam, Sesamöl, 1 fein gehackte Knoblauchzehe und 1 fein geschnittene Chilischote dazugeben und alles gut vermengen.

Wasser aufkochen, etwas abkühlen lassen und in eine flache Schale geben. 1 Reis-Tapioka-Blatt in Wasser einweichen und das weiche Blatt glatt auf ein Brett legen. 1 kleine Handvoll von dem Gemüse nehmen, ganz leicht auspressen und mittig auf das eingeweichte Reisblatt legen. Zuerst die Seiten über das Gemüse klappen, dann das Blatt zu einer Rolle formen. Mit den übrigen Blättern genauso verfahren. Mit dem Dip servieren.

Tipp:

Beim Gemüse kann man sehr gut variieren und einfach das nehmen, was man mag, was die Jahreszeit oder der Kühlschrank gerade hergibt. Auch Salat ist gut als Füllung geeignet.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Letzter Sendetermin: 30.09.2018

Koch/Köchin: Tarik Rose

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