

Sommerrollen mit Garnelen oder Krebsfleisch

Zutaten für Sommerrollen mit Garnelen und Mango (für 12-15 Stück):

- 15 asiatische (ca. 26 cm) Reisteigplatten
- 6-8 rohe Garnelen
- 1 Mango
- 1 Möhre
- 1 kleine Kohlrabi
- 1 kleine rote Paprika
- 1 Frühlingszwiebeln
- 1 kleine Zucchini
- 2 Eier
- 1 Zehe Knoblauch
- Koriander
- Thaibasilikum
- Pflanzenöl
- Salz

Die Garnelen längs halbieren und Schalen sowie Därme entfernen. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen 2-3 Minuten braten. Dabei leicht salzen und gehackten Knoblauch und Chili hinzufügen. Die Eier hart kochen, schälen und in Scheiben schneiden. Mango und Gemüse putzen oder schälen und in dünne, etwa 8-10 cm lange Streifen schneiden.

Eine flache Schüssel mit lauwarmem Wasser füllen. Je ein Reisblatt kurz in das Wasser legen, bis es weich und geschmeidig ist. Das dauert nur wenige Sekunden. Das Reisblatt auf die Arbeitsfläche legen. Die vorbereiteten Zutaten längs darauflegen und Koriander- oder Thaibasilikumblätter hinzufügen. Oben und unten die Blätter einschlagen und aufrollen. Dabei etwas Druck mit den Fingern ausüben, damit die Füllung fest am Reisblatt sitzt. Die Rollen halbieren und mit der Öffnung nach oben aufstellen. Dazu Sojasoße oder Limetten-Chili-Dip servieren.

Zutaten für Sommerrollen mit Krebsfleisch (für 12-15 Stück):

- 15 asiatische (ca. 26 cm) Reispapierblätter
- 150 g gekochte Flusskrebse
- alternativ: 150 g Surimi
- 2 Möhren
- 1 kleiner Eisbergsalat
- 4 EL Erdnüsse oder Cashewkerne
- 1 kleine Salatgurke
- 50 g feine Sprossen
- 2-3 EL Sojasoße
- 1 Limette
- 2 EL geröstetes Sesamöl
- 1 Chilischote
- 1 Bund Thaibasilikum
- 1 Bund Koriander
- Salz

Die Möhren schälen. Die Gurke gut säubern und das Kerngehäuse herauschneiden. Das Gemüse grob raspeln. Den Eisbergsalat waschen, trocknen und die Blätter in feine Streifen schneiden. Nüsse und Krebsfleisch leicht hacken. Die

vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben und mit den Sprossen vermengen. Nach Belieben noch Thaibasilikum oder Koriander hinzufügen. Die Füllung mit Sojasoße, Limettensaft, Chili, Sesamöl und 1 Prise Salz würzen.

Eine flache Schüssel mit lauwarmem Wasser füllen. Je ein Reisblatt kurz in das Wasser legen, bis es weich und geschmeidig ist. Das dauert nur wenige Sekunden. Das Blatt herausnehmen und auf eine Arbeitsfläche legen. Die Füllung mittig auf das Reispapier setzen, das Blatt seitlich einschlagen und aufrollen. Dabei etwas Druck mit den Fingern ausüben, damit die Füllung fest am Reisblatt sitzt. Nach der Fertigstellung halten die Rollen von allein zusammen.

Den Vorgang wiederholen, bis die Füllung aufgebraucht ist. Die Sommerrollen im Ganzen servieren oder halbieren. Dazu Sojasoße oder Limetten-Chili-Dip servieren.

Zutaten für einen Limetten-Chili-Dip (für etwa 15 Sommerrollen):

- 2 Limetten
- 2-3 EL Zucker
- 2 EL Sojasoße
- 1 EL Fischsoße
- 1 Chilischote
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Frühlingszwiebel

Den Limettensaft auspressen und mit Sojasoße und Fischsoße verrühren. Chili und Knoblauch sehr fein hacken und mit dem Zucker hinzufügen. Die Frühlingszwiebeln säubern, in feine Ringe schneiden und zur Soße geben. Alles gut verrühren und etwas ziehen lassen.

Sendung/Quelle: DAS!

Letzter Sendetermin: 30.05.2019

Koch/Köchin: Rainer Sass und Bettina Tietjen

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