

Sommerrollen mit Erbsenkresse und Sprossen

Zutaten (Mengen nach Bedarf):

- Karotten
- Chinakohl
- ungesalzene Erdnüsse
- Apfelsaft
- Reispapier
- Rote-Bete-Hummus
- Erbsenkresse
- Rote-Bete-Sprossen
- Rotkohl-Sprossen
- Feta
- Salz
- Pfeffer

Karotten und Chinakohl putzen und in kleine, dünne Streifen schneiden. Erdnüsse ohne Fett in einer Pfanne leicht anrösten. Apfelsaft in eine Schüssel geben, die ungefähr den Durchmesser der Reispapier-Blätter hat.

Reispapier jeweils einzeln ein paar Minuten im Apfelsaft einweichen. Herausnehmen und auf eine trockene, glatte Unterlage legen (z.B. ein Küchenbrett).

Zwei Drittel des Reispapiers mit einer dünnen Schicht Hummus bestreichen. In die Mitte ein paar Karotten- und Kohlstreifen legen, außerdem 2-3 Stängel Erbsenkresse sowie ein paar Rote-Bete- und Rotkohlsprossen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zuletzt einige geröstete Erdnüsse und ein paar Stückchen Feta dazulegen. Das Reispapier über die Füllung schlagen und aufrollen.

Sendung/Quelle: Visite

Sendetermin: 23.04.2024

Koch/Köchin: Thomas Sampl

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