

Rezept der Woche: Sommerrollen



Zutaten:

- 1/2 Gurke
- 1 Möhre
- 1 Avocado
- 1 Paprika
- (du kannst jedes Gemüse nehmen, welches du magst)
- Reisnudeln
- Reispapier
- Sojasoße
- Erdnusscreme
- Knoblauch
- Balsamicoessig
- scharfe Soße (z.B. Sriracha)



1

Koche die Reisnudeln für 5 Minuten in kochendem Wasser



2

Schütte die Reisnudeln in ein Sieb und kühle sie etwas mit kaltem Wasser ab. Stelle sie zur Seite und lasse sie vollständig abkühlen



3

Schneide die Paprika in ganz dünne Streifen



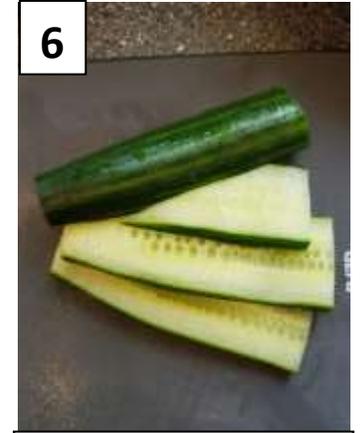
4

Schäle die Möhre



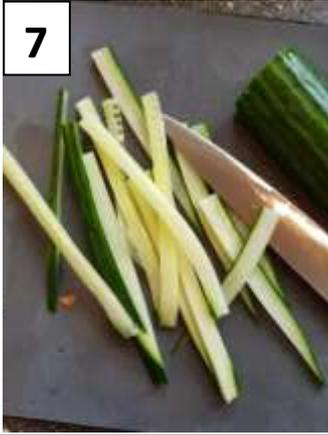
5

Schneide die Möhre in ganz dünne Streifen



6

Schneide die Gurke in dünne Scheiben



7

Schneide die Gurke in ganz dünne Scheiben



8

Schneide die Avocado in 2 Hälften und entferne den Kern



9

Schneide die Avocado in Scheiben



10

Mit dem Gemüse kannst du die Reisblätter füllen



11

Lege Backpapier auf die Arbeitsfläche und bestreiche sie mit etwas Öl. So kleben die Reisblätter nicht fest.



12

Lege das Reisblatt für ein paar Sekunden in eine Schüssel mit warmem Wasser.



13

Nimm das Reisblatt vorsichtig raus. Es kann schnell reißen. Lege es auf das Backpapier.



14

Lege ein paar Reismudeln unterhalb des Reispapiers



15

Füge nun Gemüse hinzu

16



Klappe nun die Seiten des Reispapiers um

17



Klappe das kurze Ende zu und rolle alles fest zusammen

18



Lege die Rolle zur Seite. Nun kannst du weitere Rollen machen

19



Jetzt machen wir den Dip.
Füge 3 EL Erdnusscreme in eine kleine Schüssel

20



Füge 1 EL Balsamicoessig hinzu

21



Füge 2 EL Sojasoße hinzu

22



Füge 2 TL scharfe Soße hinzu

23



Füge 4 EL Kokosmilch hinzu

24



Verrühre nun alles gut
miteinander



**Wir wünschen einen
guten Appetit!**

