

FAMILIEN
KOST 

SOMMERROLLEN

20 MIN
ZUBEREITUNGSZEIT



20 MIN
GESAMTZEIT

Zutaten für 8 Rollen

- 8 Blätter Reispapier
- 3 Salatblätter
- 50 g Glasnudeln
- ½ Mango
- ½ Avocado
- 1 Möhre
- frischer Koriander (oder Petersilie)



Für die Erdnussauce:

- 60 g Erdnussbutter
- 1 Knoblauchzehe
- 2 TL Honig
- 1 ½ EL Sojasauce
- 2 EL Orangensaft
- 1 EL Wasser

Zubereitung:

1. Wasche den Salat und schneide ihn in Streifen. Schäle die Möhre und die Mango, höhle die Avocado aus und schneide alles in dünne Streifen.
2. Übergieße die Glasnudeln mit heißem Wasser und lass sie 5 Minuten ziehen. Gieße sie dann ab.
3. Gib nun ausreichend Wasser auf einen Teller, um das Reispapier darin einzuweichen. Achte darauf, dass das Reispapier vollständig benetzt ist und lass es von jeder Seite für etwa 6 Sekunden einweichen. Lege das Reispapier dann auf einen weiteren Teller und belege es mittig mit den vorbereiteten Zutaten. Falte die Seiten des Reispapiers ein und rolle es auf. Bestreue die fertigen Sommerrollen zum Schluss mit etwas Sesam.
4. Verrühre alle Zutaten für die Erdnussauce und serviere sie zu den Sommerrollen.

Nährwerte pro Portion: 138 kcal | KH 20 g | E 3 g | F 6 g



Ein Rezept von Familienkost.de

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöbere in unserem Shop.

