



Zutaten (für 2 Personen): Summerrolls

Summerrolls aufgeteilt in die klassische Fleischvariante und eine vegane Variante:

Gemeinsame Zutaten:

- 6–8 Reispapierblätter
- 50 g Glasnudeln
- 1 Karotte, in feine Streifen geschnitten
- 1/2 Gurke, in feine Streifen geschnitten
- 1/2 Paprika, in feine Streifen geschnitten
- 1 Handvoll frische Minze oder Koriander
- 1 Handvoll Salatblätter (z.B. Romanasalat)
- 1 EL Sesam (optional)
- 1 TL Sojasauce (zum Abschmecken)

Fleischvariante:

- 150 g Hähnchenbrust, in dünne Streifen geschnitten und gebraten
- 1 TL Sojasauce (zum Marinieren des Hähnchens)
- Optional: 1 TL Erdnussöl

Vegane Variante:

- 100 g geräucherter Tofu oder Tempeh, in dünne Streifen geschnitten
- 1 TL Sojasauce (zum Marinieren des Tofus)
- 1 TL Sesamöl (zum Anbraten des Tofus)

Sauce (beide Varianten):

- 2 EL Erdnussbutter
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Limettensaft
- 1 TL Ahornsirup oder Honig
- 1–2 EL Wasser (zum Verdünnen)

Zubereitung:

1. Vorbereitung der Zutaten:

- Glasnudeln nach Packungsanweisung zubereiten und abkühlen lassen.
- Gemüse waschen und in feine Streifen schneiden.

2. Protein zubereiten:

- Fleischvariante: Hähnchenstreifen mit Sojasauce marinieren und in einer Pfanne mit etwas Erdnussöl goldbraun braten.
- Vegane Variante: Tofu in Sesamöl anbraten und mit Sojasauce abschmecken.

3. Reispapier vorbereiten:

- Reispapierblätter einzeln in warmes Wasser tauchen, bis sie weich sind (ca. 10–15 Sekunden).

4. Rollen füllen:

- Das Reispapier vorsichtig auf eine saubere Arbeitsfläche legen.
- Salat, Glasnudeln, Gemüse, Minze/Koriander und Protein nach Wahl auf das untere Drittel des Reispapiers geben.
- Die Seiten einklappen und die Rolle fest einrollen.

5. Sauce zubereiten:

- Alle Zutaten für die Erdnusssauce miteinander vermischen und glatt rühren. Nach Belieben mit Wasser verdünnen.