

Sommerrollen



12 Reispapier-Blätter

100g Glas- oder Reismudeln

1-2 dickes Rüebli

2-3 Frühlingszwiebeln

150g Mungobohnen-Sprossen

200g Tofu

Im Asienladen erhältlich

nach Anleitung zubereiten

halbieren, in feine Stäbchen schneiden, mit etwas Zitronensaft beträufeln

grüner Teil in Fäden/Stäbchen schneiden, weisser Teil in Ringe und kurz glasig braten

in dünne Stäbchen schneiden, über Nacht oder 4 Stunden in Marinade (Sojasauce, 1-2 Knoblichehen gepresst, ½ TL Korianderpulver, ½ TL Kurkuma/Gelbwurzpulver, 1-2 TL Zitronensaft) einlegen.

in Pfanne in 2-3 EL Öl knusprig braten.

Nach Geschmack und Saison: Hoisin- oder Süsse Chili-Sauce, Koriander, Minze, Erdnüssli, Gurken, Radiesli, Salat ebenfalls rein schneiden.

Reispapierblätter nacheinander auf einen großen Teller mit lauwarmem Wasser legen und quellen lassen. Zum Füllen ein weiches Reispapierblatt auf eine feuchte Arbeitsplatte legen. Je 1 TL Hoisin- oder Süsse Chili-Sauce in der Mitte des unteren Drittels verstreichen. Tofu, Rüebli, Mungobohnen-Sprossen, Frühlingszwiebeln usw. darauf geben. Die Seitenränder etwas einklappen und die Blätter mit leichtem Druck aufrollen.

Soja-Dip

1 El Sesamsamen

8 El Sojasauce

3 El Zitronensaft

2 El Puderzucker

in Pfanne ohne Fett goldbraun rösten

Sojasauce, Zitronensaft und Puderzucker verrühren

Kurz vor dem Servieren Sesamsamen darüber streuen

Als Alternative eignet sich als Dip süsse Chili-Sauce oder Hoisin.

Sommerrollen



12 Reispapier-Blätter
100g Glas- oder Reismudeln
1-2 dickes Rüebli

2-3 Frühlingszwiebeln

150g Mungobohnen-Sprossen
200g Tofu

Im Asienladen erhältlich
nach Anleitung zubereiten
halbieren, in feine Stäbchen schneiden, mit etwas
Zitronensaft beträufeln
grüner Teil in Fäden/Stäbchen schneiden,
weisser Teil in Ringe und kurz glasig braten

in dünne Stäbchen schneiden, über Nacht oder 4 Stunden
in Marinade (Sojasauce, 1-2 Knoblichehen gepresst, ½ TL
Korianderpulver, ½ TL Kurkuma/Gelbwurzpulver, 1-2 TL
Zitronensaft) einlegen.
in Pfanne in 2-3 EL Öl knusprig braten.

Nach Geschmack und Saison: Hoisin- oder Süsse Chili-Sauce, Koriander, Minze, Erdnüssli, Gurken,
Radiesli, Salat ebenfalls rein schneiden.

Reispapierblätter nacheinander auf einen großen Teller mit lauwarmem Wasser legen und quellen
lassen. Zum Füllen ein weiches Reispapierblatt auf eine feuchte Arbeitsplatte legen. Je 1 TL Hoisin-
oder Süsse Chili-Sauce in der Mitte des unteren Drittels verstreichen. Tofu, Rüebli, Mungobohnen-
Sprossen, Frühlingszwiebeln usw. darauf geben. Die Seitenränder etwas einklappen und die Blätter
mit leichtem Druck aufrollen.

Soja-Dip

1 El Sesamsamen
8 El Sojasauce
3 El Zitronensaft
2 El Puderzucker

in Pfanne ohne Fett goldbraun rösten

Sojasauce, Zitronensaft und Puderzucker verrühren
Kurz vor dem Servieren Sesamsamen darüber streuen

Als Alternative eignet sich als Dip süsse Chili-Sauce oder Hoisin.