Previous Next
Print as PDF

Difficulty
Mittel
Duration
35 min
Serving
4 Portionen

Summer Rolls - „Durchguck-Rollen“

Durch das transparente Reispapier werden die bunten Zutaten dieser Summer Rolls direkt sichtbar. Möhre, Gurke und Paprika treffen auf Reisnudeln und Tofu und können immer wieder neu kombiniert werden. Dazu passt ein einfacher Kräuter-Joghurt-Dip.

Ingredients

- 4 Blätter Reispapier
- 80 g kleine Möhren
- 100 g Gurke
- 1 Stück Paprikaschoten (rot u. gelb)
- 100 g Reisnudeln
- 100 g Tofu, fest
- 150 g Naturjoghurt (1,5% Fett)
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Kräuter, gehackt
- 1 Prise Salz

Copy ingredients

Preparation

1. Gemüse und Tofu vorbereiten

   10min

   Die Möhre schälen. Gurke und Paprika waschen. Möhre, Gurke, rote Paprika, gelbe Paprika und Tofu in möglichst feine Streifen schneiden.

2. Reisnudeln zubereiten

   5min

   Die Reisnudeln nach Packungsanweisung garen, abgießen und etwas abkühlen lassen.

3. Kräuter-Joghurt-Dip anrühren

   3min

   Naturjoghurt, Zitronensaft, Kräuter und Salz in einer kleinen Schüssel miteinander verrühren. Den Dip bis zum Servieren kalt stellen.

4. Reispapier einweichen und belegen

   7min

   Einen tiefen Teller mit lauwarmem Wasser füllen. Jeweils ein Blatt Reispapier nur kurz in das Wasser tauchen und anschließend auf einen Teller oder ein leicht angefeuchtetes Brett legen. Etwas Reisnudeln, Gemüse und Tofu mittig darauf verteilen. Dabei nicht zu viel Füllung verwenden.

5. Summer Rolls aufrollen

   10min

   Den unteren Rand des Reispapiers über die Füllung klappen. Anschließend die Seiten einklappen und das Reispapier möglichst fest aufrollen. Die Summer Rolls zusammen mit dem Kräuter-Joghurt-Dip servieren.

Tips

Rezept-Tipp

Die Füllung lässt sich nach Lust und Geschmack variieren, zum Beispiel mit Rotkohl, Salat oder Avocado. Damit sich die Summer Rolls leichter rollen lassen, das Reispapier nur kurz einweichen und die Rollen nicht zu voll belegen.

Nutritional information

Energie	158.7 kcal
Fett	3.6 g
Gesättigte Fette	0.8 g
Kohlenhydrate	20.6 g
Zucker	5 g
Ballaststoff	5.2 g
Protein	10.4 g
Natrium	121.6 mg

Alle Angaben pro Portion