



Previous Next

[Als PDF drucken](#)

Difficulty

Mittel

Duration

35 min

Serving

4

## Summer Rolls - „Durchguck-Rollen“

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

# Zutaten

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

Zutaten kopieren

## Zubereitung

### 1. 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. 2. Reisnudeln zubereiten

5min

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

## 3. 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. 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. 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.

---

# Tipps

## 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.

---

## Nährwerte anzeigen

|                  |            |
|------------------|------------|
| 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*