

# Eissalat-Wraps nach Vietnamesischer Art

🕒 60 Minuten || Mittel



Bild: BVEO

## Zubereitungsweise

**1.** Mariniertes Gemüse: Gurke waschen, der Länge nach durchschneiden, entkernen, und in ca. 10 cm lange Streifen schneiden. Möhren schälen und ebenfalls in ca. 10 cm lange Streifen schneiden. Paprika waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Marinade aus Reisesig, Zucker, Limettensaft und Salz in einer Rührschüssel anfertigen. Gurken-, Paprika- und Möhrenstreifen darin marinieren, während die anderen Zutaten vorbereitet werden. Dieser Arbeitsschritt kann bereits am Vortag erledigt und das eingelegte Gemüse im Kühlschrank aufbewahrt werden.

**2.** Tofu: Ofen auf 180°C vorheizen. Tofu in 8-10 cm lange Streifen schneiden. Mit Sojasauce bepinseln und im Ofen 15-20 Minuten backen bis er goldbraun ist.

**3.** Sauce: Für die Sauce Erdnussbutter mit Sesamöl, Limettensaft, Knoblauch, Honig und scharfer Sauce vermischen. Solange Wasser hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. (Die Sauce sollte streichfest sein und sich ein bisschen wie Joghurt anfühlen).

**4.** Zusammenstellung der Wraps:

8 einzelne Eisbergsalat-Blätter vom Kopf ablösen. Die äußeren Blätter lassen sich meist leicht abtrennen. Die inneren Blätter lassen sich unter fließendem Wasser einfacher vom Kopf lösen. Die Blätter mit der Wölbung nach unten auf den Arbeitstisch legen. Alle Blätter leicht salzen. Erdnussauce nicht zu dick und bis etwa 5 cm vom Rand auftragen. Darauf eine Scheibe Tofu und ca. 3 Stück von jeder marinierten Gemüsesorte, sowie frischen Koriander stapeln. Den unteren Rand der Blätter darüber falten, dann vorsichtig und eng aufrollen. Mit einer Schnur bzw. einem Zahnstocher fixieren. Die überstehenden Enden des Wraps abschneiden. Die restliche Sauce als Dip verwenden!

## Zutaten für 8 Wraps

Mariniertes Gemüse:

- 2 große Möhren
- 1 Salatgurke
- 2 kleine rote Paprika
- 6 EL Reisesig
- 1 TL brauner Zucker
- Salz
- Saft einer Limette

Scharfe Erdnussauce:

- 2 EL Erdnussbutter
- 1 TL Sriracha
- 1 TL Sesam-Öl
- Saft einer Limette
- 1 TL Honig
- 1 Knoblauchzehe
- Tamari (optional)
- etwas Wasser

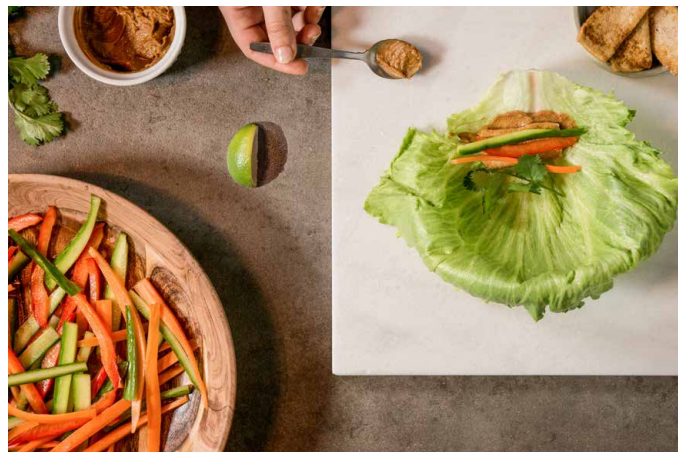
Wraps:

- 1 Eisbergsalat
- 1 Bund frischer Koriander
- 1 Packung Tofu
- 1 EL Sojasauce

# Eissalat-Wraps nach Vietnamesischer Art



Gemüse lässt sich am besten mit den Händen marinieren



Wraps befüllen und rollen



Perfekt für's Picknick: Die restliche Sauce als Dip verwenden!

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVEO“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.