

Blattsalat-Sommerrollen mit Erdnuss-Dipp

🌱 vegan ⌚ Zubereitungszeit: etwa 90 Min. III mittel



Bilder: © Ariane Bille für BVEO

Zubereitung

- Möhre schälen und mit der Juliennereibe in Streifen reiben. Gurke waschen, trockenreiben und ebenfalls mit der Juliennereibe reiben.
- Rotkohl waschen, Strunk entfernen und in sehr feine Streifen hobeln.
- Radieschen waschen, trocken tupfen, Strunk entfernen und in feine Scheiben schneiden.
- Koriander waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen zupfen.
- Salat waschen und trockenschleudern.
- Kräutersaitlinge putzen und der Länge nach in feine Scheiben schneiden.
- Bohnen waschen, trocken tupfen und Strunk entfernen.
- Frühlingszwiebel waschen, trocken schütteln, Strunk entfernen und in Ringe schneiden.
- Knoblauchzehen schälen und fein hacken.
- Chili waschen, Strunk entfernen, entkernen und ebenfalls fein hacken.
- Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Frühlingszwiebel zusammen mit Knoblauch, Chili und Kreuzkümmel anraten. Dann Bohnen dazugeben und 5 Min. mitbraten. Veganes Hack und Pilze dazugeben und weitere 10 Min. braten bis das Gemüse gar ist. Bei Bedarf Olivenöl hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Zutaten für den Erdnuss-Dipp vermengen. Bei Bedarf noch etwas Flüssigkeit hinzufügen.
- Jedes Blatt Reispapier ca. 10 Sekunden in kaltem Wasser einweichen und auf einem Küchentuch glatt ausbreiten. Mittig auf das untere Drittel des Reispapiers jeweils eine Blüte und darauf ein Salatblatt legen. Die Füllung nach Belieben darauf verteilen. Reispapier an den Seiten über der Füllung einschlagen und vorsichtig aufrollen.
- Sommerrollen direkt mit der Erdnuss-Sauce genießen oder auf einer großen Platte anrichten.

Tipp: Die Sommerrollen kann man super gemeinsam am Tisch fertig rollen. Dazu kann jede Person ihre Sommerrollen nach Belieben füllen. Das spart Zeit und macht besonders Kindern Spaß!

Zutaten für 16 Sommerrollen:

- 1 Möhre
- 0,5 Gurke
- 200 g Rotkohl
- 3 Radieschen
- 8 Stiele Koriander
- 16 Salat-Blätter
- 2 Kräutersaitlinge
- 16 Prinzess-Bohnen
- 1 Frühlingszwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kleine Chilli
- 2 EL Olivenöl
- 400 g veganes Hack (z.B. aus Seitan)
- 1 TL Kreuzkümmel
- Meersalz und Pfeffer
- 16 essbare Blüten (z.B. Feilchen)
- 1 TL schwarzer Sesam
- 16 Reispapier-Blätter

Zutaten für Erdnuss-Dipp:

- 100 g Erdnussbutter
- 80 ml Wasser
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Rohrzucker
- Saft von 0,5 Limette