



Vietnamesische Sommerrollen mit Erdnuss-Dip



DE-ÖKO-001



Lust auf CLASEN!

SOMMERROLLEN MIT ERDNUSS-DIP

Zutaten für 36 Stück:

Für die Sommerrollen

- 200 g Glasnudeln
- 200 g Karotten
- 1 rote Paprika
- 1 orange Paprika
- 5 Frühlingszwiebeln
- 1 große Mango
- 6 Stängel Minze
- 36 Reisteigplatten (Ø 16 cm)

Für den Erdnuss-Dip

- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kleine Chili
- 1 Limette
- 200 g **CLASEN BIO** Erdnusskerne, geröstet und gesalzen
- 4 EL Sonnenblumenöl
- 2 EL Ahornsirup



Zubereitung:

1. Die Glasnudeln 10 Min. in kaltem Wasser einweichen. Das Wasser abgießen und die Nudeln mit kochendem Wasser übergießen. 2–3 Min. ziehen lassen, abgießen und anschließend unter kaltem Wasser abschrecken. Gut abtropfen lassen und für die Rollen bereitstellen.
2. Das Gemüse waschen. Die Karotten schälen. Die Paprika halbieren, die Kerne ausschneiden. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Kern schneiden. Das Gemüse und die Mango in sehr dünne 8 cm lange Streifen schneiden. Die Minze waschen, trocken schütteln und die Blätter von den Stängeln zupfen.
3. Für den Erdnuss-Dip Ingwer und Knoblauch schälen und grob zerteilen. Die Chili waschen, halbieren und die Kerne herauslösen. Die Limette auspressen und den Saft mit den übrigen Zutaten sowie 125 ml kaltem Wasser in einen Blitzhacker geben und zu einem cremigen Dip mixen.
4. Jetzt geht's ans Rollen: Dazu eine große Schüssel Wasser bereitstellen und die Reisteigplatten nacheinander darin eintauchen bis sie weich sind. Auf eine angefeuchtete Arbeitsfläche legen und in der Mitte mit Glasnudeln, Obst- und Gemüsestreifen und einem Blatt Minze belegen. Die Seitenränder nach innen einschlagen und die Rollen mit leichtem Druck aufrollen. Die fertigen Rollen mit Erdnuss-Dip servieren.

Hinweis: Die Rollen bis zum Servieren kühl und abgedeckt aufbewahren.

Nährwerte pro Portion (6 Stück):

2264 kJ / 542 kcal, KH: 67 g, Fett: 24 g, EW: 9 g



vegetarisch



vegan



glutenfrei

www.clasen-bio.de



75 Min.

Zubereitungszeit

Fertig in 75 Min.