



FRISCHE SOMMERROLLEN

EIN GESCHMACKVOLLES UND EINFACHES SOMMERGERICHT

Der Sommer ist in vollem Gange. Das bedeutet erfrischende und farbenfrohe Mahlzeiten. Hier kommt ein Rezept für wilde und vegetarisch verpackte vietnamesische Sommerrollen, die mit einer Erdnuß Sauce serviert werden. Dieses Rezept läßt sich einfach anpassen, je nachdem was man im Kühlschrank findet. Hier ist meine Lieblingskombination.

FRISCHE SOMMERROLLEN

Zutaten

Für die Sommerrollen:

- Sommerrollen Wrapper (4-6 pro Person)
- Entenbrust (1/2 pr. Person)
- Dünne Reismudeln
- Chinakohl, dünn geschnitten
- Karotte
- Grüne Zwiebel
- Koriander
- Mango
- Zuckerbirnen
- Erdnüsse

Für die Erdnussauce:

- 100 gr Erdnussbutter, ungesüßt
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL brauner Zucker
- 2 EL frischer Limettensaft
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 2-4 EL Wasser

Zubereitung

Den Backofen auf 200 ° C vorheizen. Die Haut der Entenbrust mit einem scharfen Messer einschneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Legen Sie die Brust mit der Haut nach unten in eine beschichtete Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze. Die Entenbrust ca. 4 Minuten anbraten, dann umdrehen und 2 Minuten weitergaren. Anschließend die Brust für weitere 5 Minuten in den Ofen. Nehmen Sie das Fleisch heraus und lassen Sie es vor dem Servieren 10 Minuten ruhen.

In der Zwischenzeit können sie die Erdnuß Sauce zubereiten. Kombinieren Sie dazu alle Zutaten außer dem Wasser. Das Wasser anschließend langsam hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Als nächstes das frische Gemüse fein schneiden und beiseite stellen.

Wenn Sie bereit zum Essen sind, tauchen Sie die Wrapper in Wasser. Es ist am einfachsten, eine große flache Schale am Tisch zu haben, damit Sie die Wrapper weiter für die nächste Rolle vorbereiten können. Legen Sie jeweils ein Reispapier zum Einweichen für 10-15 Sekunden ins Wasser. Den Wrapper einen Teller geben und Füllung hinzufügen. Wickeln Sie alles ein, indem Sie die Seiten der Sommerrolle über die Füllung falten. Nehmen Sie dann die Kante, die Ihnen am nächsten liegt, und ziehen Sie sie hoch und fest über die Beläge. Mit Erdnussauce und vielleicht etwas Sojasauce oder süßem Chili servieren.

Viel Spaß beim Kochen und guten Appetit.