

Erdnuss-Dip Rezept



- **Küche:** Asiatisch, Thailändisch, Vietnamesisch
- **Gang:** Abendessen, Mittagessen, Snack
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4 - 5 Gläser
- **Vorbereitungszeit:** 5m
- **Zubereitungszeit:** 5m
- **Fertig in** 10m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '10', 'cook_time' : '5m', 'prep_time' : '5m', 'servings' : '4 - 5 Gläser', 'yield' : " " });
```

Frische Sommerrollen - auch Glücksrollen genannt - kennt wahrscheinlich jeder, der gerne vietnamesisch Essen geht. Die leichten Sommerrollen eignen sich wunderbar als kleine Vorspeise, als Snack für Zwischendurch und für eine Party. Sie sind lecker und darüber hinaus auch **richtig gesund**. Somit eignen Sie sich auch als gesundes Mittag- und Abendessen – besonders mit einem **fruchtigem Erdnuss-Dip** für zu Hause, **einfach und schnell** gemacht.

Zutaten

- 1 gebrühte Tomate, abgezogen, entkernt, klein gewürfelt
- 100 g frische Ananas, fein gewürfelt
- 150 g Erdnuskerne, goldbraun geröstet, grob gehackt

- 1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt, mit etwas Salz gerieben
- 1 Schalotte, fein gewürfelt
- 1 EL Sojasauce
- 2 EL Austernsauce
- 50 ml Kokosmilch

Zubereitungsart

Schritt1

Den Knoblauch und die Schalotte klein hacken, in den Mixer geben. Erdnusskerne goldbraun anrösten und anschließend klein hacken. Mit der klein gewürfelten Ananas in den Mixer geben. Sojasauce, Austernsauce und Kokosmilch hinzugeben und alles zu einer glatten Masse vermengen. Alternativ kann ein Stabmixer und Schneebesens verwendet werden.

Erdnuss Dip zu vietnamesischen Sommerrollen

Sommerrollen sind eine typische Vorspeise der vietnamesischen Küche und heißen dort „Gỏi cuốn“. Da sie aber nicht nur in Vietnam, sondern darüber hinaus auch in Laos, Kambodscha und Thailand weit verbreitet sind, eignet sich eine cremige Erdnuss-Sauce, wie sie in Thailand für allerlei Gerichte verwendet wird, wunderbar als Dip für die lecker-leichten Sommerrollen. Für Fans der thailändischen Erdnussauce haben wir bei GekonntGekocht ein tolles Rezept für vegetarisches, traditionell-thailändisches Pad Thai mit Tofu. Außerdem finden Sie hier, wie sie eine leckere Curry-Paste, wie sie für allerlei Currys verwendet wird, ganz einfach selbst zubereiten.

Rezeptart: Dips **Tags:** einfach und schnell, fruchtig, köstlich, vielseitig

Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Kalorien (kcal)189
- KH (g)6,3
- Eiweiß (g)8,2
- Fett (g)15
- Ballast (g)4

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/erdnuss-dip/>