

Vietnamesische Sommerrollen, vegetarisch mit Erdnuss-Dip



- **Küche:** Asiatisch, Vietnamesisch
- **Gang:** Abendessen, Mittagessen, Snack
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht

- **Portionen:** 8 Stück
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 5m
- **Fertig in** 20m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '15', 'cook_time' : '5m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '8 Stück ', 'yield' : " " });
```

Die leckeren **vietnamesischen Sommerrollen** ähneln den klassischen Frühlingsrollen, werden aber anders als der Bestseller nicht frittiert. Das macht die Sommerrollen zu einer leichteren und frischeren Variante. Für die vegetarischen Sommerrollen verwende ich Tofu, Möhre, Gurke, Paprika, Eisbergsalat und Koriander.

In der vietnamesischen Küche sind Sommerrollen ein klassisches Vorspeisengericht, welches sich im gesamten südostasiatischen Raum, wie etwa in Thailand und Kambodscha, großer Beliebtheit erfreut.

Die leckeren Somemrrollen sind jedoch nicht nur eine leckere Vorspeise, sondern eignen sich auch prima als **Snack für Partyabende**, **gesundes Mittagessen**, für ein spontanes **Picknick** oder als

Fingerfood zum Aperitif. Nicht original vietnamesisch, dafür aber lecker nach thailändischer Art, mit einem herzhaften Erdnuss-Dipp – So schmeckt es doch einfach am besten!

Tipp: Das Reispapier erhalten Sie in jedem Fall im Asia Laden, aber auch in gut sortierten Supermärkten in der Asia-Abteilung.

Zutaten

- 8 Blatt Reispapier aus dem Asia Laden
- 40 g Reismudeln
- 150 g Tofu
- 1 frische Möhre in dünnen Streifen gehobelt
- ½ Gurke in dünnen Streifen geschnitten
- 3 - 4 rote Paprika in dünnen Streifen geschnitten
- ¼ Kopf Eisbergsalat in dünnen Streifen geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt oder mit Salz gerieben
- Etwas Ingwer nach Geschmack
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL Honig
- 1 Limette, hiervon der Saft und etwas Abrieb
- 100 g Bio Erdnussbutter
- Ein wenig Koriander
- 3 EL Sesamöl oder Olivenöl

Zubereitungsart

Schritt1

Die Reismudeln nach Packungsanweisung kochen, die Reispapierblätter einzeln in warmem Wasser einweichen. Tofu in Streifen schneiden und in heißem Öl knusprig braten. Möhre, Gurke und Paprika in dünne Streifen schneiden, ebenso den Eisbergsalat. Alles mit Korianderblättchen und Tofu und Reismudeln mischen.

Schritt2

Die Reisblätter trocken tupfen, die Füllung in die Mitte legen, an zwei Seiten über die Füllung schlagen, fest aufrollen.

Schritt3

Für den Dipp Knoblauch, den Ingwer mit der Sojasauce, Honig, Limettensaft und Erdnussbutter glatt verrühren, evtl. etwas Wasser dazu geben

Vietnamesische Sommerrolle: “Gỏi cuốn”

Die vietnamesische Bezeichnung für Sommerrollen ist “Gỏi cuốn”, was so viel bedeutet wie “Salatrolle”. Die unter anderem auch als “Glücksrolle” bezeichnete Sommerrolle ist die vietnamesische Variante der chinesischen Frühlingsrolle.

Insbesondere in Südostasien erfreuen sich die leichten Sommerrollen großer Beliebtheit. Dabei

werden sie in den verschiedenen Ländern oftmals unterschiedlich zubereitet. Die thailändische Variante der Sommerrolle ist in der Regel kaum von der vietnamesischen zu unterscheiden. Das wunderbare an der Sommerrolle ist, dass prinzipiell alles verwendet werden kann, was schmeckt und was der Kühlschrank hergibt. Für Liebhaber bietet es sich daher an, einfach auszuprobieren und verschiedene Variationen auszutesten. Wenn es schnell gehen soll, schmeckt die Sommerrolle auch hervorragend mit einer einfachen Sojasauce, oder einer Süßen Chilisauce aus dem Asia Laden.

Tipp: Hier finden Sie ein tolles Rezept für vegane vietnamesische Frühlingsrollen.

Rezeptart: Fingerfood, Kalte Vorspeisen, Kleine Gerichte, Partyrezepte, Schnelle Rezepte, Vegan, Vegetarisch, Vorspeisen **Tags:** einfach und schnell, für jeden tag, gesund, leicht, sommerrezepte, unkompliziert, vielseitig

Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Kalorien (kcal)334
- KH (g)57
- Eiweiß (g)9
- Fett (g)8

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/vietnamesische-sommerrollen-vegetarisch/>