



VIETNAMEISCHE SOMMERROLLEN MIT ERDNUSS-SAUCE

45 MIN.
AKTIV

55 MIN.
GESAMT

730 KCAL
PRO PERSON

① vegan, ohne Laktose, ohne Gluten | Fett: 43 g, Kohlenhydrate: 52 g, Eiweiss: 28 g pro Person

① Nadia Damaso - Eat better not less

DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

Gemüse

200 g	Rotkabis, in sehr feinen Streifen
1 TL	Himalayasalz
1	Gurke
300 g	Rüebli
1	Lattich (mittelgross), Blätter grob zerzupft
1	Avocado, in feinen Scheiben
1 Bund	Bundzwiebeln mit dem Grün in feinen Ringen

Sauce

100 g	Erdnüsse, geröstet
2 dl	Kokosmilch
½	Mango (sehr reif, Primavista), in Stücken
1	Limette, Saft
1 ½ EL	Tamari
1 ½ EL	Kokosblütenzucker
½ TL	Chiliflocken
20 g	Pfefferminzblätter (ca. 1 Bund)

Tofu

400 g	Tofu nature, in ca. 1 cm dicken und 6-8 cm langen Stücken
2 EL	Tamari
2 TL	Kokosblütenzucker
½ TL	Chiliflocken
1 TL	Sesamöl

Rollen formen

12	Reisblätter
----	-------------

UND SO WIRDS GEMACHT

Gemüse

Rotkabis mit dem Salz in einer Schüssel gut mischen, ca. 10 Min. ziehen lassen. Gurke mit dem Sparschäler bis zum Inneren in feine Streifen hobeln (ohne das Innere, wird sonst zu wässrig), Rüebli ebenfalls in Streifen hobeln. Rotkabis in ein Sieb geben, kalt abspülen, mit den Händen gut ausdrücken. Alles Gemüse separat beiseite stellen.

Sauce

Alle Zutaten in einen leistungsstarken Mixer geben, einige Minuten glatt und cremig mixen, bis die Minzblätter vollständig püriert sind.

Tofu

Tofu mit den restlichen Zutaten vermischen, in einer beschichteten Bratpfanne bei mittlerer Hitze rundum anbraten, herausnehmen.

Rollen formen

Reisblätter einzeln für ca. 10 Sekunden in lauwarmes Wasser tauchen, etwas trockentupfen, auf ein feuchtes Tuch legen. Mit je etwas Lattich, Gurken- und Rüeblistreifen und etwas Rotkabis belegen. Je 3-4 Stk. Tofu, einige Koriander- und Thai-Basilikumblätter und einige Avocado-Scheiben darauf verteilen. Wenig Limettensaft darüberträufeln und je ca. 1 TL gehackte Erdnüsse und wenig Lattich darauf verteilen. Das Reisblatt von unten einklappen, die beiden Seiten nach innen falten, dann satt aufrollen. Die fertigen Rollen halbieren, auf Lattichblätter legen (damit die Rollen nicht aneinander kleben), auf einer Platte anrichten. Sauce dazu servieren.

FOOBY

WE LOVE FOOD

40 g	Erdnüsse, geröstet, grob gehackt
1 Bund	Koriander
1 Bund	Thai-Basilikum
2	Limetten, Saft
12	Lattichblätter

GUT ZU WISSEN



Das Rezept findest du hier wieder:
fooby.ch/de/rezepte/15791/