



# Sommerrollen



## Rezeptinfo

Für 8 bis 10 Rollen  
ca. 30 Min.

pro Portion: 806 kJ, 193 kcal, 21 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 6 g Fett, 91 mg Cholesterin, 1 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten:



## Zutaten

### Für die Sommerrollen:

200 g	Hähnchenbrustfilet
1	kleine Zwiebel
1	Knoblauchzehe
2 EL	Sesam- oder Erdnussöl, geröstet
1-2 EL	Sojasauce
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 TL	Sambal Olek
	Salz
100 g	Glasnudeln
1 große	Möhre
200 g	Eisbergsalat
200 g	Gurke
5	Zweige frischer Koriander
5	Zweige frische Minze
8 bis 10	große Reispapier-Blätter
20	Garnelen, gekocht
1	Limette

### Für den Erdnussdip:

1	Knoblauchzehe
1/2	kleine Zwiebel
1 TL	Öl
1 daumengroßes Stück	Ingwer
150 ml	Kokosmilch
1 EL	Sojasauce
1 TL	Sambal Olek
Saft und Abrieb von 1/2	Limette
2 EL	Erdnussbutter

## Tipp

Du kannst die Sommerrolle auch mit Tofu zubereiten.

## Zubereitung

### Step 1

Das Hähnchenbrustfilet schneidest du in Streifen, dann hackst du es in ganz kleine Stücke, bis es die Konsistenz von grobem Hackfleisch hat. Die Zwiebel und den Knoblauch schälst du und schneidest sie in kleine Würfel. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, dann das Hähnchen hineingeben und zwei Minuten kräftig anbraten. Die Zwiebeln und den Knoblauch gibst du dazu und brätst sie weitere drei Minuten an. Nun alles mit Sojasauce, frischem Pfeffer und Sambal Olek würzen. Dann stellst du alles bis zum Befüllen zur Seite.

### Step 2

Nun setzt du einen Topf mit Wasser auf und bringst es zum Kochen. Dann gibst du etwas Salz und die Glasnudeln hinein und lässt sie ca. 3 Minuten (Packungsanweisung beachten) kochen, gießt sie anschließend in ein Sieb und braust sie mit kaltem Wasser ab.

### Step 3

Die Möhren schneidest du in möglichst dünne Streifen, die ca. 10 cm lang sein sollten. Die Gurke halbieren, mit einem Löffel entkernen und ebenfalls in ca. 10 cm lange Streifen schneiden. Das gleiche machst du mit dem Eisbergsalat. Die Kräuterblätter von den Stielen abzupfen. Die Limette vierteln.

### Step 4

Jetzt geht es ans Rollen. Dazu lauwarmes Wasser auf einen großen flachen Teller geben und das Reispapier ca. 30 Sekunden darin einweichen, bis es in etwa die Konsistenz von festen Latexhandschuhen hat. Das angefeuchtete Reispapier dann zügig auf der sauberen Arbeitsfläche oder einem Teller ausbreiten, in die Mitte jeweils längs die Hähnchen-Mischung, einige Nudeln, ein paar Möhren-, Salat-, und Gurkenstreifen geben und je zwei Koriander- und Minzblätter auflegen. Achte aber darauf, dass rundherum noch etwas Platz ist. Zum Schluss pro Sommerrolle 2 gekochte Garnelen in das untere Drittel der Rolle legen und noch einen Spritzer Limettensaft drauf verteilen.

### Step 5

Nun schlägst du zuerst die beiden Längsseiten ein und rollst die Sommerrolle dann von unten nach oben fest auf. Das machst du so lange, bis keine Füllung mehr übrig ist.

### Step 6:

Für den Dip die Zwiebel, den Knoblauch und den Ingwer in kleine Würfel schneiden und im Öl kurz anschwitzen. Mit der Kokosmilch ablöschen und alles mit Sojasauce, Sambal Olek, Limettensaft und Abrieb würzen. Den Topf vom Herd nehmen und die Erdnussbutter einrühren.