



Bunte Sommerrollen-Bowl mit Erdnusssoße



Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen
Zubereitungszeit: 30 Min.

pro Portion: 1245 kJ, 297 kcal, 43,7 g Kohlenhydrate, 7,83 g Eiweiß, 12,4 g Fett, 0 mg Cholesterin, 5,6 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: | Kosten: € €

veggie vegan spicy

Zubereitung

Unsere Summer Roll Bowl ist nicht nur das perfekte Sommergericht, sondern schmeckt auch noch so bunt wie der Sommer! Die Sommerrollen-Bowl ist echt super schnell zubereitet und schmeckt auch noch mega lecker! Denn in unsere Bowl kommt knackiges Gemüse, frischer Salat, Reisnudeln und ein würziges Erdnuss-Chili-Dressing. Getoppt wird die Summer Roll Bowl mit Koriander, Minze und gehackten Erdnüssen. Super bunt und super lecker! Probier's unbedingt aus. So easy geht's:

Step 1:

Zuerst machst du das Dressing. Dazu die Knoblauchzehe schälen und den Ingwer grob hacken. Beides zusammen mit der Sojasauce, dem Wasser, dem Saft der Limette, Erdnussbutter, Chili und dem Agavendicksaft in ein hohes Gefäß geben und fein mixen.

Step 2:

Dann schneidest du die Karotte und die Paprika in feine Streifen. Die Avocado entkernen und gemeinsam mit der Gurke in Streifen schneiden. Den Koriander, die Minze und die Erdnüsse grob hacken.

Step 3:

Nun kannst du die Nudeln auf vier Schüsseln verteilen und das Gemüse samt Salat darauf anrichten. Das Dressing aufträufeln und zum Schluss die Kräuter und die Erdnüsse darauf streuen.

Zutaten

Menge

1	Knoblauchzehe
1 daumengroßes Stück	Ingwer
1/3	Gurke
4 EL	Sojasoße
1	Limette
	Chiliflocken
2 Handvoll	Pflücksalat
40 ml	Wasser
4 Handvoll	gekochte Reisnudeln
3 EL	Erdnüsse
1	Karotte
2 EL	Erdnussbutter
4 Stiele	Koriander
1	Avocado
4 Stiele	Minze
3 EL	Agavendicksaft
1	Paprika