



Vegane Sommerrollen mit Chili-Erdnussdip

⌚ Preparation time: 35 minutes
Cooking time: 0 minutes
Total time: 35 minutes

👤 Portions: 4

Zutaten für 4 Portionen

Für die Reispapier-Frühlingsrollen

- 8 runde Reispapierblätter
- 30 g Glasnudeln
- 3 kleine Pak Choi | ca. 250 g oder eine andere Kohlart oder Mangold. Man kann auch einfach Eisbergsalat verwenden. Dieser sollte jedoch roh mit eingewickelt werden.
- 100 g frische oder eingelegte Mungosprossen
- 1 Karotte
- 20-30 g (rote) Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Mango
- 0,5-1 Avocado
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 frische rote Chilischote
- 1-2 EL Sojasoße
- 1 EL Reisweinessig
- 1 EL Sesamöl
- 1 EL Erdnussöl
- 1 TL Limettensaft
- 1 EL Zitronensaft für die Avocado
- Salz und grobes Chilipulver bzw. Chiliflocken aus der Gewürzmühle
- Weiße Rettichsprossen sehen schön als Deko aus | man kann aber auch Kresse, Alfa-Alfa-Sprossen oder jede andere Sprossenart zum Garnieren nutzen.

Das Rezept für den [Erdnussdipp](#) sowie die Zubereitung einer [frischen Chilisauce](#) findet Ihr separat auf meinem Blog.

Zubereitung (ca. 35 Minuten)

1. Für die Sommerrollen zuerst die Zutaten für die Füllung einzeln vorbereiten: Die Glasnudeln mit heißem Wasser übergießen und ziehen lassen. Wasser nach rund 5-10 Minuten abgießen und Reisnudeln mit 1 EL Reissig und 1 EL Sesamöl würzen.
2. Avocado halbieren, Kern entfernen, in Streifen schneiden und mit Zitronensaft beträufeln sowie leicht salzen. Mango schälen und das Fruchtfleisch vom harten Kern schneiden. Das Fruchtfleisch ebenso in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Die Karotte in Streifen schneiden.
3. Einige Zutaten werden kurz in der Pfanne oder einem Wok angebraten: Dafür die halbe rote Zwiebel und die Knoblauchzehe klein schneiden. Die Frühlingszwiebel scheidet ebenfalls in längliche, dünne Streifen. Zwiebel und Knoblauch in einer Pfanne mit etwas heißem Erdnussöl anschwitzen. Die Pak Choi Köpfe am Strunk auseinander schneiden, etwas vom Strunk einkürzen und die Pak Choi-Blätter über der angeschwitzten Zwiebel und dem Knoblauch zusammen fallen lassen (ähnlich wie Spinatzubereitung). Die Mungosprossen und die Frühlingszwiebelstreifen dazu geben. Die Zutaten mit Sojasoße und 1 TL Limettensaft abschmecken, 2-3 Minuten anbraten und anschließend erkalten lassen. Chili-Röllchen ganz nach Geschmack bzw. persönlichem Schärfe-Empfinden hinzu geben.
4. Für jede Sommerrolle zwei Reisblätter kurz in sehr warmem Wasser zusammenfallen lassen.
5. Jeweils zwei Reispapier-Kreise leicht überlappen nebeneinander auf eine befeuchtete Arbeitsfläche legen. Nun nacheinander, mittig, leicht nach unten versetzt die Zutaten einschichten. Mit ein paar Glasnudeln beginnen. Darauf etwas vom Pak-Choi-Mungosprossen-Gemisch aus der Pfanne, drei oder vier Stücke/Streifen Mango und etwas Avocado hinzu. Seitlich die Karottenstreifen hinzufügen. Wer mag noch etwas Chili hinzugeben.
6. Die Reispapier-Blätter nun zuerst seitlich einschlagen.
7. Dann von unten her aufrollen und versuchen, eine möglichst feste Rolle zu formen.
8. Nacheinander vier Rollen formen.
9. Die Frühlingsrollen vor dem Servieren mit einem scharfen Messer auseinander schneiden. Mit Sesamkörnern, Chiliröllchen und ein paar Sprossen

garnieren. Dazu Erdnuss- und/oder Chilidipp servieren.