



# Bunte Sommerrollen mit Tofu und Erdnusssdip – Lea kocht im ARD Buffet

---

## Zutaten für 2-4 Personen (als Hauptspeise oder Snack)

- 150 Gramm Naturtofu
- 3 TL Kokosöl
- 1 TL Agavendicksaft
- 2 EL glutenfreie Sojasoße
- 1 EL geröstete Sesamkörner + 1 TL Sesamkörner zum Garnieren
- 120 Gramm Salatgurke
- 1 große Karotte (ca. 120 Gramm)
- 100 Gramm Rotkraut oder lila Spitzkohl
- 1/2 Halbe gelbe Paprika
- 1 Avocado
- 2 Zitronen
- Salz
- 1 kleiner Römersalat
- Eine Hand voll frischer Koriander
- 14 Blatt rundes Reispapier (Produkt aus dem Asia-Laden)

## Für den Erdnuss-Dip

- 3 EL Erdnuss-Mus
- 2 EL Zitronensaft
- 100 ml Kokosmilch
- 150 ml Wasser
- 2 EL Sojasoße
- Cayennepfeffer
- Salz

## Zubereitung (ca. 35-45 Minuten)

Naturtofu mit Küchenkrepp trocken tupfen, in Scheiben und dann längs in Streifen aufschneiden (Kantendicke ca. 0,5 cm). Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Tofu-Stücke rundum anbraten. Tofustücke nach etwa 3-4 Minuten mit Agavendicksaft beträufeln und kurz karamellisieren lassen. Tofu mit Sojasoße ablöschen, mit Sesam bestreuen und bereit stellen. Gurkenstück halbieren, Kerngehäuse entfernen und in Streifen schneiden. Karotte waschen und mit einem Juliennehobel oder -schneider in feine Streifen schneiden. Rotkraut/lila Spitzkohl waschen und fein aufschneiden. Paprika waschen, Kerne entfernen und in Streifen schneiden. Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch in Streifen schneiden, leicht salzen und mit 1-2 EL Zitronensaft beträufeln. Strunk vom Römersalat entfernen, Salatblätter waschen. Eine Schüssel mit sehr warmem Wasser bereit stellen. Ein sauberes Küchenhandtuch nass machen und auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Jeweils zwei Reispapierplatten im warmen/fast heißen Wasser zusammen fallen lassen und nebeneinander leicht überlappend auf das nasse Handtuch legen. Reispapier mit jeweils einem Salatblatt, Karottenstreifen, gebratenem Tofu, Avocadostreifen, Paprikastreifen, Rotkraut/lila Spitzkohl und Gurkenstreifen befüllen. Zutaten mit Zitronensaft beträufeln, leicht salzen und etwas frischen Koriander dazu geben. Reispapier seitlich über die Zutaten schlagen, von unten nach oben eng zusammen rollen. Alle für den Dip angegebenen Zutaten in einen Topf geben und unter Rühren erhitzen. Dip mit Wasser nach Belieben strecken und mit Zitronensaft und Salz abschmecken. Erdnuss-Dip in ein Schälchen geben und auf eine Anrichteplatte oder große Schale stellen. Sommerrollen in drei Teile schneiden und mit den bunten Schnittflächen nach oben zeigend auf die Platte/ in die Schale schichten. Schale/Anrichteplatte mit Salat, frischem Koriander und gerösteten Sesamkörnern garnieren.