

Bunte Sommerrollen mit Tofu und Erdnussdip - Lea kocht im ARD Buffet

Im Sommer 2016 suchte die ARD das "Schönste Sommerrezept" ihrer Zuschauer. Der Gewinner wurde eingeladen, im ARD Buffet-Studio in Baden Baden live zu kochen. Klar habe ich mitgemacht und mich mit dem Rezept "Bunte Sommerrollen mit Tofu und Erdnussdip" beworben. Ich habe mich unglaublich gefreut, als ich schließlich tatsächlich mit 33% der Zuschauerstimmen gewählt wurde und zum Live-Kochen am 27. Juli 2016 in das SWR-Studio eingeladen war. Gemeinsam mit Spitzenköchin Jacqueline Amirfallah haben wir dann eine große Sommerrollen-Sause gemacht, lecker-knusprigen Tofu angebraten, gequatscht, gelacht und den Geschmack des Sommers in Reispapier gerollt. Ich hoffe, es hat Euch inspiriert, gefallen und mindestens so viel Spaß gemacht, wie mir. Lea Green kochte am 27.07.2016 gemeinsam mit Spitzenköchin Jacqueline Amirfallah live im ARD Buffet. Moderiert wurde die Sendung von Holger Wienpahl. Die Sommerrollen sind wunderschön anzusehen und das perfekte Fingerfood für jede Sommerparty oder ein entspanntes Treffen mit Freunden. Das Tolle daran: Sie schmecken nicht nur frisch und aromatisch, sondern können nach Belieben und individuellem Geschmack befüllt werden. Auch Variationen mit Reismudeln, Mango, Erdbeeren, Kiwi, Minze und vielen frischen Zutaten mehr sind möglich!

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 Tofustücke 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.

Wer die Sendung sehen möchte, hat die Möglichkeit, sich den Sendemitschnitt [hier in der ARD Mediathek](#) anzusehen.

Ich möchte mich hiermit auch nochmals ganz ganz herzlich bei allen ARD-Zuschauern, Veggie-Lesern, Fans und Bekannten für die Unterstützung bedanken! Ohne Euch wäre das niemals möglich gewesen. Ihr seid der HAMMER! <3 Eure Lea