



# Vietnamesische Summer-Rolls

mit Garnelen

**Foodbox**

## Zutaten für 2 Personen

- 2-3 EL Erdnussbutter
- 1 EL Sojasauce
- ¼ TL Sambal Oelek
- 2 Möhren
- 100 g Rotkohl
- ½ (Bio-)Schlangengurke
- 1 gelbe Paprika
- 1-2 Handvoll gemischte Kräuter,  
z. B. Koriander, Minze, Kresse
- 125 g gegarte (Cocktail-)Garnelen
- 8-10 Reispapierblätter,  
à ca. 18 cm Durchmesser
- 2 TL (schwarzer) Sesam

## Zubereitung in 40 Minuten

- 1** Für den Dip die Erdnussbutter mit Sojasauce, Sambal Oelek und einem Spritzer Wasser in einem Schälchen verrühren.
- 2** Die Möhren schälen, waschen und der Länge nach in ca. 7 cm lange, feine Streifen schneiden. Den Kohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Die Gurke waschen und der Länge nach ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Die Paprika waschen, putzen und zu gleich langen „Sticks“ schneiden. Die Kräuter verlesen, waschen und trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Die Garnelen abspülen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- 3** Das Reispapier einzeln in eine Schüssel warmes Wasser tauchen und auf sauberen Geschirrtüchern quellen lassen, bis es flexibel ist. Jeweils die vorbereiteten Zutaten mittig auf das Reispapier geben, mit dem Sesam bestreuen, die beiden Seiten nach innen schlagen und das Ganze kompakt aufrollen. Den Dip dazu servieren.

**Tipp:** Die Zutaten können beliebig variiert werden. Möglich sind z.B. auch Salat, Mango, Frühlingszwiebeln, Radieschen, Reismudeln, Tofu.

### Nährwerte pro Portion 350 kcal, 1464 kJ

14,9 g Kohlenhydrate  
21,1 g Eiweiß  
11,7 g Fett

