


# SOMMERROLLEN



 ca. 40 Min.

 pro Portion: 1,20 €



Zutaten (für 4 Personen)		Zubereitung
4	Blätter Eisbergsalat	Eisbergsalatblätter waschen und in 12 kleinere Stücke teilen. Gurke und Karotte waschen und in Streifen schneiden (beides muss nicht geschält werden). Kresse/Sprossen abwaschen und mit einer Schere abschneiden. Erdnüsse, Minze oder Petersilie hacken.
1	Karotte	
¼	Gurke	
1	Tablett Kresse oder Sprossen	
1 EL	Erdnüsse, Sesam oder Handvoll Minze oder Petersilie	
Omelette		
2	Eier	Milch, Eier und ein paar Spritzer Sojasoße gut verrühren, in der Pfanne auf niedriger Stufe anbraten. Nach ein paar Min. wenden, herausnehmen und in Streifen schneiden.
2 EL	Milch Sojasoße	
Dip		
Je 2 EL	Erdnussbutter, Milch, Wasser	Erdnussbutter mit Milch, Wasser und Sojasoße verrühren. Mit Zucker und Zitronensaft abschmecken. Nach Belieben mit Pfeffer und Salz nachwürzen.
1 EL	Sojasoße	
1 TL	Rohrzucker	
1 EL	Zitronensaft Salz, Pfeffer	

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, g = Gramm, l = Liter, ml = Milliliter

Rezept: Friederike Heß-Böhlen, Foto: Clipdealer

**Tipp:** Variation auf der nächsten Seite

## NÄHRWERTE PRO PORTION (ca. 200 g)

ENERGIE	KOHLLENHYDRATE	FETT	PROTEIN	BALLASTSTOFFE
149 kcal	7,8 g	8,6 g	9,9 g	3,5 g

Zutaten (für 4 Personen)	Zubereitung
<b>Variante</b>	
1 Knoblauchzehe 1 Stück Ingwer, daumengroß 12 Reispapierblätter	Knoblauch und Ingwer schälen, kleinhacken und in Öl andünsten. Mit Milch ablöschen, Zitronensaft und Sojasoße einrühren. Die Soße vom Herd nehmen und Erdnussbutter unterrühren. Reispapierblätter nacheinander auf einen großen Teller mit lauwarmem Wasser legen und quellen lassen. Zum Füllen ein weiches Reispapierblatt auf eine feuchte Arbeitsplatte legen. Das Reispapier belegen, genug Rand zum Rollen freilassen. Im unteren Drittel zuerst das Salatblatt, Gemüse, Omelettstreifen auflegen, Erdnüsse/Sesam und Minzblätter drüberstreuen, dann aufrollen und Seiten umklappen. Die Rolle mit dem Dip genießen.

**Tipp:** In eine Sommerrolle passt, was schmeckt und noch übrig ist. Feine Gemüsestreifen verschiedener Kohlsorten, Rettich, Paprika, Roter Bete passen gut. In Streifen geschnittener, geräucherter Tofu oder Hähnchenbrustfleisch jeweils in Sojasoße mariniert und angebraten sind ebenfalls schmackhafte Varianten.

Auch Reste verschiedener Salate (z. B. Nudel-Kartoffel-Reis oder Linsensalat) eignen sich gut als verpackter Snack in der Mittagspause. Falls das Reispapier ständig reißt, legt man 2 Blätter übereinander.