

Asiatische Sommerrollen mit Garnelen



20 Minuten



1 Person



NÄHRWERTE

Energie 499 Kcal

Kohlenhydrate 38.8 g

Eiweiß 31.4 g

Fette 22.5 g

Nährwert pro Person

ZUTATEN

- 2 Reisblätter
- 100 g Shrimps
- 100 g Salatgurke
- 50 g Karotte
- 50 g Bohnensprossen
- 1 Knoblauchzehe
- 20 g Erdnüsse
- 5 g frischer Koriander
- 1 EL Olivenöl
-
- Dressing
- Ein Schuss Sojasauce
- 1 EL Limettensaft
- 1 TL Sambal Olek

ZUBEREITUNG

Den Knoblauch pressen, die Gurke und die Karotte in sehr dünne Streifen schneiden. Das Olivenöl und den zerdrückten Knoblauch in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen darin braten, bis sie gar sind. In der Zwischenzeit die Erdnüsse hacken und ein Dressing aus Sojasauce, Limettensaft und Sambal Olek herstellen. Das Reispapier in einem tiefen Teller einige Sekunden in lauwarmem Wasser einweichen. Auf ein Schneidebrett legen und einen Teil der Garnelen, Gurken, Karotten und Sojasprossen in der Mitte des Blattes verteilen. Einige fein gehackte Erdnüsse darüber streuen und mit Koriander garnieren. Das Reispapier von unten über die Füllung klappen und auch die Seiten nach innen klappen. Dann die Sommerrolle aufrollen und auf einen Teller legen. Den Vorgang mit dem zweiten Reisblatt wiederholen und die Hälfte des Dressings dazu servieren. Die restlichen Garnelen, das Gemüse, die gehackten Erdnüsse und den Koriander mit dem übrigen Dressing mischen und als Salat servieren.