



Vegetarische Sommerrollen mit Tofu

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Karotten	1 St.
Salatgurken	0.5 St.
Eisbergsalat	0.25 St.
Minze, frisch	10 g
Koriander, frisch	10 g
Tofu, natur	200 g
Öl	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Bio Limetten	1 St.
Ingwer, frisch	5 g
Peperoni Mix	1 St.
Sojasauce	2 EL
Sesam, geröstet	2 TL
Reispapier	8 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, Teller

1. Platzhalter = Reispapier

Karotte schälen, Enden entfernen und in dünne Streifen schneiden. Gurke waschen und ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Eisbergsalat waschen, Strunk entfernen und in dünne Streifen schneiden. Minze und Koriander waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen zupfen.

2. Tofu trocken tupfen und in Streifen schneiden. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Tofu von allen Seiten ca. 5 Min. knusprig anbraten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Limette auspressen. Ingwer schälen und fein reiben. Peperoni waschen, entkernen und fein hacken. In einer Schüssel Sojasauce, 2 EL Limettensaft, Peperoni, Ingwer und Sesam zu einer Sauce verrühren.

4. Etwas Wasser in eine flache Schüssel oder Auflaufform geben. Reispapier gleichmäßig mit Wasser bedecken und ca. 1 Min. einweichen lassen. Anschließend leicht abtropfen und auf einem Schneidebrett ausbreiten. In die Mitte des Reispapierblatts Tofu, Karotte, Gurke, Eisbergsalat und Kräuter geben. Die Seiten des Reispapiers zur Mitte einschlagen und vom unteren Ende stramm aufrollen.

5. Mit übrigem Reispapier wiederholen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Vegetarische Sommerrollen mit Tofu und Sojadip servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Wenn es mal schnell gehen muss, kannst du das Gemüse auch grob raspeln.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	196 kcal
Kohlenhydrate	20 g
Eiweiß	9 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	10 g