



 50 Minuten

 Einfach

EIWEISSREICHE SOMMERROLLEN

Diese eiweißreichen Sommerrollen mit cremigen Quark-Dip eignen sich ideal als leichtes und leckeres Mittag- oder Abendessen oder als Fingerfood im Sommer.

 *So wirds gemacht :*

SCHRITT 1

Für das Sommerrollen Rezept den Buttermilchquark in eine Schüssel geben. Die Limettenschale dünn abreiben und den Saft auspressen. Beides mit Erdnussmus, Sojasauce und Sesamöl verrühren. Die Chilischote fein hacken und den Dip vor dem Servieren damit bestreuen.

SCHRITT 2

Hähnchenbrustfilet (oder vegetarische Variante mit Tofu) in schmale Streifen teilen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Hähnchen oder Tofu darin rundum goldbraun braten.

SCHRITT 3

Obst, Gemüse und Kräuter waschen und in feine Streifen schneiden oder zupfen. Das Reispapier 5 Sec. in kaltes Wasser tauchen. Dann auf eine leicht befeuchtete Unterlage (Teller, Brett) legen und nach Herzenslust belegen, z.B. mit körnigem Frischkäse, Hähnchenbrust, Rotkohl, Apfel, Karotte und Schnittlauch.

SCHRITT 4

So klappt's mit dem Rollen: Die Füllung in der Mitte des Reispapiers platzieren. Das Reispapier von unten nach oben über die Füllung schlagen. Dann die Seiten links und rechts Richtung Mitte über die Füllung legen. Und die eiweißreiche Sommerrolle anschließend eng nach oben zusammenrollen.

SCHRITT 5



 Zutaten

4 Portionen

FÜR DEN DIP

250 g MILRAM Buttermilchquark

1 Limette

2 EL Erdnussmus

2 EL Sojasauce

2 TL Sesamöl

1 Chilischote

FÜR DIE SOMMERROLLEN

400 g Hähnchenbrustfilet oder Tofu als Veggi Alternative

1 EL Erdnussöl

150 g Rotkohl

1 Mango

1 Apfel

3 Karotten

1 Salatgurke

3 Frühlingszwiebeln

Kräuter (Schnittlauch, Basilikum etc.)

14 Stück Reispapier

200 g MILRAM körniger Frischkäse

1 TL Leinsamen

Mit Leinsamen bestreut in den ButtermilchQuark Dip tauchen. Fertig sind deine selbst gemachten Sommerrollen.

NÄHRWERTE

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 2320/547

Fett (g): 54

Kohlenhydrate (g): 19

Eiweiß (g): 41