



Vietnamesische Frühlingsrollen

Zutaten für 4 – 6 Portionen

Dippen

- » Austernsauce
- » Hoisin-Soße
- » süßscharfe Chilisauce

Rollen

- » 20 Reispapierblätter
- » 150 g Hähnchenbrustfilet, in 2 EL Öl, 1 Bio-Zitrone, Sojasauce oder Fischsauce mariniert oder Fleisch nach Wahl mit Salz & Pfeffer gewürzt
- » 150 g feinste Reismudeln
- » 2 kleine Zwiebeln 100 g
- » 2 – 3 Möhren, fein gestiftelt
- » gehackte, geröstete Erdnüsse
- » Chilis, in kleine Streifen geschnitten
- » 100 g Sojabohnensprossen
- » 1/2 Bund Koriandergrün, gezupft, gehackt – gerne mit etwas Stilen
- » 1 2 Bund Petersilie, gezupft, gehackt
- » 1/2 Bund Minze, gezupft, gehackt oder Thai Minze und -basilikum
- » 16 Salatblätter, gezupft

Zubereitung

Fleisch

1. Fleisch waschen, trocken tupfen, ggf. quer halbieren und in dünne Streifen (0,5 x 4 cm) schneiden.

2. Zitrone heiß waschen und abtrocknen. Die Schale mit einem Zestenreißer in dünnen Streifen abziehen, beiseitestellen.

3. 2 EL Zitronensaft auspressen, mit der 1 EL Sojasauce mischen. Die Hähnchenstreifen darin ca 30 Min marinieren.
4. Hähnchenstreifen aus der Marinade nehmen und trocken tupfen und im restlichen Öl in 3 Min. goldbraun braten. Salzen, pfeffern und abkühlen lassen.

Vegetarische Füllung

1. Die Reismudeln nach Packungsangabe kochen. Kalt abspülen.
2. Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.
3. Die Möhren schälen, in schmale Streifen schneiden (0,3 x 4 cm).
4. Sprossen waschen und trocken tupfen.
5. Zwiebelstreifen in Öl in 3 Min. glasig dünsten.
6. Sojasprossen einstreuen, etwas Sojasauce hinzufügen und 1 – 2 Min. weiterschmoren. Sprossen sollen noch knackig sein. Beiseitestellen.
7. Koriandergrün, Minze und Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen, grob hacken und in eine kleine Schale geben.
8. Die Salatblätter waschen und trocken schleudern, dicke Mittelrippen herausschneiden und in eine kleine Schale geben.
9. Zitronenzesten schneiden und in eine kleine Schale geben.

Am Tisch zubereiten

1. Reispapier einzeln durch eine Schale mit Wasser ziehen / legen, bis sie transparent und weich werden.
2. Reispapier auf einen Teller legen und nach Belieben mit den Zutaten und Hoisin-Soße, Chilloisauce etc belegen.
3. Das weiche Reisblatt von unten **bis zur Mitte** aufrollen, dann die Seiten einschlagen und den Rest aufrollen.
4. Mit Sojasauce und den anderen Saucen zum Dippen servieren.

oder zum Vorbereiten

Umgedreht auf eine Platte legen. Mit Klarsichtfolie abdecken, damit die Rollen nicht austrocknen. Mit den restlichen Reispapierscheiben ebenso verfahren. Gut abgedeckt im Kühlschrank bis zum Verzehr aufheben. Kurz vor dem Servieren jede Rolle in 1 Salatblatt wickeln.