

Vegane vietnamesische Sommerrollen

Was sind Vietnamesische Sommerrollen? (Goi Cuon)

Sommerrollen heißen auf Vietnamesisch „Goi Cuon“ und werden im Wesentlichen nur aus Reispapier, Sushi-Reis oder dünnen Reismudeln/ Glasnudeln, knackigen Gemüse und Kräutern hergestellt.

Zutaten:

- 6 Reisteigplatten
- 50 g Reismudeln
- 75 g Tofu
- ½ Gurke
- 2 Karotten
- 1 Gurke
- 1 Paprika



Zubereitung:

Schritt 1: Die Zutaten für die Füllung vorbereiten

Zunächst die Reis- oder Glasnudeln mit kochendem Wasser begießen. Deckel daraufsetzen und 5-10 Minuten einweichen. Anschließend die Reismudeln in einem Sieb abgießen und abtropfen lassen. Dann mit kaltem Wasser abspülen und beiseite stellen. In der Zwischenzeit Gemüse schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Schritt 2: Das Reispapier in Wasser einweichen

Eine große flache Schüssel mit warmem Wasser füllen und das Reispapier nur etwa 3 Sekunden lang eintauchen, bis es etwas weich ist. Auf einen Teller legen.

Schritt 3: Die Sommerrollen zusammenstellen

Reispapier füllen und falten wie ein Borito.

Kohlenhydrate	15000
Eiweiß	3000
Fett	1000

NÄHRWERTE FÜR 1 SOMMERROLLE (77KCAL)

