

SUMMERROLLS MIT KAROTTEN TORTILLAS

🕒 25 MIN

🌿 VEGAN

🌾 GLUTENFREI

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

12 Stk. Reispapier-Blätter
6 Vollgemüse Tortillas Karotte
150g Rettichsprossen
300g Alfalfasprossen
2-3 Karotten
1 Avocado
ERDNUSSSAUCE:
4 EL Erdnussmus
2 EL Hoisin-Sauce
2 EL Sojasauce
2 EL Ahornsirup
1 TL Currypaste
1/2 TL Sambal Olek (optional)



ZUBEREITUNG:

Für die Erdnusssauce alle Zutaten mit 4 EL Wasser in einen Mixer geben und für 1 Minute fein pürieren. Dicht verschlossen hält sich die Sauce 1-2 Wochen im Kühlschrank.

Karotten schälen und in dünne Sticks schneiden. Avocado schälen, entkernen und in Spalten schneiden.

Einen flachen Teller mit Wasser befüllen, sodass das Reispapier beim Hineinlegen bedeckt ist. Reispapier für 10 Sekunden einweichen, kurz abtropfen lassen und auf einen Teller legen. (Das Reispapier hat jetzt noch eine etwas harte Konsistenz. Während man das Reispapier mit den Zutaten belegt, bekommt das Reispapier die perfekte Konsistenz zum Rollen – elastisch, weich und klebrig)

Rettich-Sprossen im unteren Drittel auf das Reispapier legen. Vollgemüse-Tortilla halbieren und in die Mitte das Reispapier legen. Nun mit Alfalfasprossen, Karottensticks und Avocadospalten belegen. Zutaten im oberen Drittel befüllen (nicht zu vollmachen), von drei Seiten das Reispapier einklappen und rollen, rollen rollen...

