

## Informationen zur Sendung vom 02.09.2025

### Sommerrollen

Von Ulla Scholz

## Zutaten für 6 Personen

### Allgemein

½ Paket Reispapier  
2 Handvoll Glasnudeln

### Gemüse für die Füllung

1 kleiner Romanasalat  
150 g Mungo-Bohnen-Sprossen  
1 kleine Schlangengurke  
2 – 3 Karotten  
1 Avocado  
1 Bund Koriander oder Minze  
1 Limette  
Salz  
Pfeffer

### Fleisch

200 g Hähnchenbruststreifen  
Paprikapulver  
Salz  
Pfeffer  
Olivenöl zum Anbraten

### Vegetarisch oder vegan

200 g Räuchertofu  
Pfeffer  
Pflanzenöl nach Wahl zum Anbraten

### Fisch

6 Hummerkrabben  
1 – 2 Knoblauchzehen oder ein  
Stückchen Ingwer  
Salz  
Pfeffer  
Kokosöl zum Anbraten

### Zwei Dips

#### Erdnusssauce

200 g Seidentofu  
4 EL Erdnussmus  
1 TL Dicksaft von Ahorn, Birne oder  
Dattel bzw. alternativ Honig  
2 TL Sambal oder ½ TL Chiliflocken  
1 TL Paprikapulver  
Salz  
Pfeffer

#### Teriyaki- oder Soja-Sauce

Als Fertigprodukt

## Zubereitung

Die Geflügelstreifen in Olivenöl kurz braten und mit Salz, Pfeffer und edelsüßem Paprikapulver würzen. Die Hummerkrabben putzen, in Kokosöl anschwitzen und mit Knoblauch oder Ingwer, Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Den Räuchertofu in schmale Streifen schneiden. Mit einem Pflanzenöl nach Wahl den Tofu anbraten. Räuchertofu enthält bereits Salz – deshalb nur mit Pfeffer würzen. Fleisch, Fisch und Tofu-Streifen zur Seite stellen und abkühlen lassen.

Für die Erdnusssauce den Seidentofu in ein hohes Gefäß geben und mit Erdnussmus zu einer glatten Creme pürieren. Die Sauce nach Gusto mit Paprika, Sambal oder Chili scharf abschmecken und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Soja- oder Teriyaki-Sauce in passende Schälchen abfüllen. Alle Saucen bis zum Servieren zur Seite stellen.

## Informationen zur Sendung vom 02.09.2025

### Sommerrollen

Von Ulla Scholz

Anschließend das Gemüse vorbereiten und in passenden Schüsseln bereitstellen. Dafür den Salat in feine Streifen schneiden. Möhren und Gurke schälen, dann in dünne Stifte teilen (siehe Video). Die Avocado schälen und in Scheiben schneiden. Mit etwas Limettensaft beträufeln, damit sie sich nicht braun verfärben. Die Mungo-Bohnen-Sprossen waschen, kurz in heißem Wasser blanchieren, abtropfen lassen und abschrecken. Den Koriander oder die Minze waschen und klein zupfen.

Die Glasnudeln werden zwei bis drei Minuten in kochendem Wasser eingeweicht und danach kalt abgespült. Zur Seite stellen und abtropfen lassen.

Eine flache, große Schüssel oder ein Tablett mit Rand mit etwas Wasser füllen. Alle Zutaten ringsum platzieren. Ein Reisblatt kurz einweichen – so lange, bis es sich biegen lässt. Das dauert circa drei Sekunden.

Das Blatt auf einem angefeuchteten Brett ausbreiten. In die Mitte Salatstreifen geben und den Koriander auflegen. Die Möhrenstreifen, Gurken- oder Avocado-Stücke darauf arrangieren und mit einigen Glasnudeln bedecken. An der hinteren Seite entlang zwei bis drei Tofu- oder Geflügelstreifen, beziehungsweise halbierte Hummerkrabben platzieren. Das Reispapier von vorne fest überschlagen, die Seiten einklappen und alles zusammenrollen. Im Idealfall scheinen Fleisch, Fisch oder Tofu-Streifen nach dem Rollen durch das Reispapier hindurch. Fertiggestellte Stücke zunächst auf einer Platte oder einem Blech ruhen lassen.

### Anrichten

Je nach Belieben die Rollen im Ganzen servieren oder halbieren und mit der offenen Seite nach oben in eine Schale oder auf einen Teller stellen. Dazu die beiden Saucen reichen.

### Ullas Küchentipps

#### Die Perfektion kommt mit der Übung

Keine Angst, wenn es nicht auf Anhieb funktioniert. Wer übt, wird mit jedem Rollen besser. Immer nur Blatt für Blatt einweichen und jeweils eine Sommerrolle fertigstellen – ansonsten werden die restlichen Reispapiere zu weich. Falls die Rolle nicht halten will und reißt, einfach die Zutaten vorsichtig herausnehmen und mit einem weiteren eingeweichten Blatt erneut starten. Es ist auch möglich, erst einmal zwei Reispapiere übereinanderzulegen – auch das macht die Sache einfacher.

## **Informationen zur Sendung vom 02.09.2025**

### **Sommerrollen**

Von Ulla Scholz

#### **Vietnamesische Sommerrollen**

Im Gegensatz zu Frühlingsrollen wird die Sommerrolle, die aus Vietnam stammt, nicht frittiert oder gebraten. Aus diesem Grund blanchiere ich auch die Mungo-Bohnen-Sprossen vorher. Roh verzehrt können diese Sprossen Keime enthalten. Als weitere Möglichkeiten zum Füllen bieten sich auch gebratene Schweinefleisch- oder Lachsstreifen sowie frische Mango, Paprikaschoten, Zwiebellauch oder Minze an. Das Gemüse in der Rolle wird nicht gewürzt – das Aroma kommt später durch die pikanten Dips.

#### **Ideale Familienmahlzeit oder Partyfood**

In Familien ist es oft nicht einfach, mit einem einzigen Gericht den Geschmack von allen, die am Tisch sitzen, zu treffen. Dadurch, dass die Zutaten in der Sommerrolle so unterschiedlich kombiniert werden können, ist für jeden Ernährungsstil etwas dabei. Auch die Tatsache, dass das Gericht mit den Händen gegessen wird, spricht Kinder besonders an. Für ein Partybuffet ist die Sommerrolle ideal, weil sie sich sehr gut vorbereiten lässt und gut in Form bleibt. Von daher ist sie auch als Pausenverpflegung eine leckere und kalorienärmere Alternative zum Butterbrot. Die Saucen in dem Fall getrennt verpacken.

**Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!**