



Sommerrollen mit Blaubeer-Erdnuss-Dip

Zutaten für 8 Stück:

300 g tiefgefrorene wilde Blaubeeren aus Kanada
1 Stück (ca. 20 g) frischer Ingwer
2 Knoblauchzehen
1 rote Chilischote
1 Bio-Limette
100 g cremige Erdnussbutter
3 EL Sojasoße
1 TL Sonnenblumenöl
2 EL Agavendicksaft
150 g Reismudeln
2 Möhren
2 Mini-Gurken
1/2 Bund Koriander
1 Avocado
Salz
8 runde Reispapierblätter (à ca. 22 cm Ø)
50 g gesalzene Erdnuskerne



Zubereitung:

1. Blaubeeren antauen lassen. Inzwischen Ingwer und Knoblauch schälen. Ingwer grob würfeln. Knoblauch hacken. Chilischote längs aufschneiden, entkernen und klein schneiden. Limette heiß abwaschen, Schale fein abreiben. Limette halbieren und auspressen. Blaubeeren, Ingwer, Knoblauch, Chili, Limettenschale und -saft, Erdnussbutter, Sojasoße, Öl, 20 ml Wasser und Agavendicksaft mit einem Pürierstab pürieren. Blaubeer-Erdnuss-Dip kalt stellen.
2. Reismudeln in heißem Wasser ca. 5 Minuten einweichen. Anschließend die Reismudeln in kochendem Wasser nach Packungsanweisung zubereiten. Reismudeln abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.
3. Möhren und Gurken putzen und schälen. Beides in feine Streifen schneiden. Koriander waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen. Avocado halbieren und entsteinen. Das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in feine Streifen schneiden.
4. Reispapier nach Packungsanweisung vorbereiten und nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen. Gemüse, Koriander, Nudeln und je 1 TL Blaubeer-Erdnussdip mittig auf die Reispapierblätter verteilen. Reispapierhälften und -seiten überklappen. Blätter aufrollen.



Canada

5. Erdnusskerne grob hacken. Sommerrollen auf Tellern anrichten. Mit restlichem Koriander garnieren. Übrigen Blaubeer-Dip in ein Schälchen geben, mit gehackten Erdnüssen bestreuen und dazu reichen

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Stück:

Energie: 250 kcal / 1050 kJ

Eiweiß: 7 g

Fett: 13 g

Kohlenhydrate: 26 g