Vegane Sommerrollen mit Tofu

Dieses Vegane Sommerrollen mit Tofu-Rezept kommt mit gut verfügbaren Zutaten aus und bietet trotzdem deutlich mehr als eine schnelle Notlösung. Entscheidend ist eine saubere Reihenfolge: Zutaten vorbereiten, aromatische Komponenten zuerst aufbauen und erst danach alles zusammenführen. So bleibt die Textur klar und der Geschmack wirkt nicht zufällig. Für 4–6 Personen ist das ein verlässliches Hauptgericht mit klaren Aromen und überschaubarem Aufwand. Die Gesamtzeit liegt bei etwa 40 Minuten; vieles davon läuft nebenbei.

4–6 Portionen | 40 Min. | 22 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 10–12 Reispapierblätter
- 300 g Tofu nature
- 1 TL Sesamöl
- 1 TL Sojasauce
- 1 kleine Gurke
- 1 Rüebli
- 1 Paprika
- ½ Bund Minze oder Koriander
- 3 EL Erdnussmus
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Limettensaft
- 1–2 EL Wasser

Zubereitung

01 Tofu in Stifte schneiden, in Sesamöl + Sojasauce goldbraun anbraten.

02 Gemüse in feine Streifen schneiden.

03 Erdnussdip anrühren.

04 Reispapier in Wasser einweichen, füllen, rollen.

05 Mit Dip servieren und möglichst frisch auf den Tisch bringen.