

Knackige Sommerrollen mit Tofu und Erdnuss-Limetten-Dip

Diese knackigen Sommerrollen mit Tofu sind ein frisches veganes Abendessen mit viel Gemüse, Kräutern und einem cremigen Erdnuss-Limetten-Dip. Knusprig gebratener Tofu, Reisnudeln, Karotten, Gurke und Rotkohl sorgen für unterschiedliche Texturen in jedem Bissen. Der Dip verbindet cremige Erdnussbutter mit Limettensaft, Knoblauch und etwas Chili. Dadurch bekommt er gleichzeitig Tiefe, Säure und eine angenehme Schärfe. Die Sommerrollen werden direkt am Tisch gegessen und eignen sich auch hervorragend zum gemeinsamen Rollen. Sie sind bunt, sättigend und ein deutlicher Kontrast zu schweren warmen Tellergerichten.

4–6 Portionen | 40 Min. | 18 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 16 Reispapierblätter
- 300 g Naturtofu (gut trocken getupft und in Stifte geschnitten)
- 150 g dünne Reisnudeln
- 2 Karotten (in feinen Stiften)
- 1 Salatgurke (in feinen Stiften)
- 1 rote Peperoni (in feinen Streifen)
- 200 g Rotkohl (sehr fein geschnitten)
- 1 kleiner Kopfsalat (Blätter in Stücke gezupft)
- 1 Bund frische Minze (Blätter gezupft)
- 2 EL Rapsöl (zum Braten)
- 1 EL Speisestärke
- 0.5 TL Salz
- 120 g cremige Erdnussbutter
- 2 Limetten (Saft)
- 1 Knoblauchzehe (fein gerieben)
- 1 EL Ahornsirup
- 0.5 TL Chiliflocken (nach Geschmack)
- 100 ml warmes Wasser (nach Bedarf)
- 40 g geröstete Erdnüsse (grob gehackt)
- 1 Limette (in Spalten)

Zubereitung

- 01 Reisnudeln vorbereiten: Die Reisnudeln nach Packungsangabe garen oder mit heissem Wasser übergiessen. Anschliessend kalt abschrecken, gut abtropfen lassen und mit einer Küchenschere zwei- bis dreimal durchschneiden.
- 02 Tofu knusprig braten: Den Tofu mit Speisestärke und Salz vermengen. Rapsöl in einer grossen Pfanne erhitzen. Danach den Tofu rundherum 7 bis 8 Minuten goldbraun und knusprig braten.
- 03 Gemüse bereitstellen: Währenddessen Karotten, Gurke, Peperoni, Rotkohl, Salat und Minze vorbereiten. Alle Zutaten getrennt auf einem grossen Brett oder mehreren Tellern bereitstellen.
- 04 Dip anrühren: Erdnussbutter, Limettensaft, Knoblauch, Ahornsirup, Chiliflocken und Salz verrühren. Anschliessend nach und nach warmes Wasser zugeben, bis ein glatter, cremiger Dip entsteht.
- 05 Reispapier einweichen: Eine grosse flache Schale mit lauwarmem Wasser füllen. Jeweils ein Reispapierblatt nur etwa 5 bis 10 Sekunden eintauchen. Danach auf ein leicht feuchtes Küchentuch legen. Das Reispapier wird beim Füllen von selbst weicher.
- 06 Sommerrollen füllen: Etwas Salat, Reisnudeln, Gemüse, Minze und mehrere Tofustifte auf das untere Drittel des Reispapiers legen. Nicht zu viel Füllung verwenden, damit sich die Rolle sauber schliessen lässt.
- 07 Fest aufrollen: Die untere Kante über die Füllung schlagen. Danach beide Seiten nach innen klappen und die Sommerrolle möglichst straff nach oben aufrollen.
- 08 Frisch servieren: Die Sommerrollen ganz oder halbiert auf einer grossen Platte anrichten. Mit gehackten Erdnüssen bestreuen und zusammen mit dem Erdnuss-Limetten-Dip und frischen Limettenspalten sofort servieren.