



hr1-DOLCE VITA

Vera Int-Veen Sommerrollen mit Thunfisch

ZUTATEN

Für 4 Personen

12 Reispapierblätter (22 cm Durchmesser)
300 g frischer Thunfisch in Sushiqualität (alternativ 2 Dosen Thunfisch)
1 Limette
1 daumengroßes Stück Ingwerwurzel
1 Bund Koriander
1 EL Sojasoße
Pfeffer
Salz
½ Stange Lauch
3 große Möhren
Olivenöl zum Braten
50 g Erdnüsse

ZUBEREITUNG

30 Minuten

Die Reispapierblätter nacheinander kurz in Wasser tauchen und zwischen feuchten Küchentüchern weich werden lassen. Nach 2 Minuten sind sie schon einsatzbereit und man kann sie später nach und nach füllen.

Den frischen Thunfisch in ganz kleine Würfel schneiden, alternativ den Thunfisch aus der Dose gut abtropfen lassen. Die Limette halbieren, auspressen und den Saft über den Thunfisch träufeln. Den Ingwer schälen, den Koriander waschen und trocken schütteln. Beides ganz fein hacken und zum Thunfisch geben. Alles mit der Sojasoße verrühren und mit Pfeffer und Salz würzen. Circa 10 Minuten zum Marinieren ruhen lassen.



hr1-DOLCE VITA

Den Lauch gut waschen und in feine Ringe schneiden. Die Möhren schälen und in feine Stifte schneiden. Beides in einer Pfanne in Olivenöl circa 5 Minuten anbraten und mit Pfeffer und Salz würzen. Zum Schluss die Erdnüsse noch für 1 Minute mitbraten und dann alles kurz abkühlen lassen.

Die feuchten Reispapierblätter nach und nach auf der Arbeitsfläche ausbreiten, je circa 1 Esslöffel Gemüse an den unteren Rand setzen und darauf etwas von dem marinierten Thunfisch geben. Die beiden seitlichen Ränder zur Mitte einschlagen und von der schmalen Seite her eng aufrollen. Die fertigen Sommerrollen nicht stapeln, damit sie nicht zusammenkleben.

Veras Tipp: Je nachdem wie stark du deine Sommerrollen füllst, bleibt vielleicht noch etwas übrig. Vermische einfach alles und mache einen Salat daraus. Das sieht auch zum Drapieren der Sommerrollen richtig gut aus und du hast keine Reste mehr übrig.