

Sommerrollen mit Mungobohnensprossen

Zutaten

Für 12 Stück

12 Blatt Reispapier
500 g gemischtes Gemüse
(Brokkoli, Möhren,
Mungobohnensprossen,
Gurke, Eisbergsalat,
Champignons)
1 Bund Koriander
Optional: Gekartes Hähnchen
oder Garnelen, für die
Vegetarier geht Tofu
wunderbar
Soßen zum Dippen
(Sojasoße, Sweet Chili Soße)



Zubereitung

Den Brokkoli bissfest garen, danach kleinschneiden. Die Möhren schälen und in dünne Stifte schneiden, die Gurke ebenfalls. Den Salat in Streifen schneiden. Die Pilze abbürsten und in dünne Scheiben schneiden. Den Koriander grob hacken.

Die Reispapierplatten anfeuchten (am besten in eine Schüssel mit Wasser tauchen), auf das Brett legen und sobald sie weich werden ZÜGIG belegen. Dann an beiden Seiten einschlagen und aufrollen.

Mit den Dips servieren.

So gut! – Der Tipp: Sommerrollen, leicht und lecker als Beilage zum Grillen oder bestens auch als Finger Food geeignet. So gut! Bio Mungobohnensprossen- zu finden als Soloprodukt oder in der Sortimentsvielfalt So gut! Bio Topping-Spaß.

