

Bärenstark gekocht



Sommer Rollen



Zutaten

- 8 Blatt Reispapier
- 1 Salatgurke
- 1 Eisbergsalat
- 10g Koriandergrün
- 100g Karotten gehobelt
- 100g Mango
- 100g Reis
- 2 EL dunkle Sojasoße
- 1 EL Sesam
- 3 EL Tomatenmark
- 1 EL Apfelessig
- 1 EL Honig
- 4 EL Apfelsaft
- 1 Messerspitze Chili
- Jodsalz, Pfeffer

Zubereitung

1. Salatgurke waschen und in buntstiftdicke, streichholzlange Stifte schneiden
2. Karotten und Mangos schälen.
Anschließend mit dem Schäler weitere Streifen herunterschneiden
3. Eisbergsalat waschen und in Streifen schneiden
4. Reis mit etwas Salz kochen und abkühlen lassen
5. Reis mit Sojasoße, gehacktem Koriander und geröstetem Sesam würzen
6. Reispapier Blatt für Blatt auf ein feuchtes Küchenhandtuch legen und mit einem weiteren feuchten Küchenhandtuch bedecken
7. Reispapier mit einem großen Esslöffel Reis, Salatgurke, Karotten, Mangos und Eisbergsalat auf das Reispapierblatt füllen
8. Wie eine Roulade aufrollen
9. Tomatenmark mit dem Apfelsaft, Essig mit Honig und gehacktem Chili aufmixen und mit Salz und Pfeffer würzen
10. Je nach Geschmack die Sommerrolle in die Soße dippen.

Gutes Gelingen wünscht 40 SECONDS Kids Gesundes Schulessen für Berlin



Eine Initiative von:



Mehr Rezepte unter:

www.40seconds.de/kids/rezpte

www.radioteddy.de/40seconds