

## REZEPT 1

### VIETNAMESISCHE SOMMERROLLEN ODER AUCH GLÜCKSROLLEN (GỎI CUỐN)

Die Sommerrollen sind ein landestypisches Gericht Vietnams und es gibt sie in vielen Variationen je nach dem in welchen Landesteilen man ist. Das heißt, auch Sie können diese für sich variieren und mit ihre Lieblingszutaten zubereiten. Ein Gericht für heiße Sommertage in Gesellschaft mit der Familie oder Freunden.

#### Zutaten

- 250 g Schweinebauch
- 10 rohe Garnelen, geschält (TK-Ware)
- 2 Eier
- 100 g Reisnudeln (Bun Gao)
- 1 Packung Reispapierblätter für frische Frühlingsrollen
- 1 Kopfsalat
- Sojasprossen
- Kräuter (Koriander, Minze, Schnittknoblauch)
- ½ TL Salz
- 1 TL Essig
- 4 EL Fischsauce
- 1 EL Zucker
- 1 Limette
- 1 Chili
- 1 Knoblauchzehe
- 8 EL Wasser



#### Zubereitung

Schweinebauch gut unter fließendes Wasser säubern. (Tipp: Mit etwas Salz und Essig einreiben, kurz ziehen und unter Wasser abwaschen. So verliert er den typischen Fleischgeruch beim Kochen). In einem Topf 1 Liter Wasser zum Kochen bringen, salzen, den Schweinebauch hineinlegen, kurz aufkochen lassen, 10 Minuten bei kleinster Hitze sieden und anschließend bei geschlossenem Deckel auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Zuletzt das Fleisch quer in ganz feine Scheiben schneiden.

In einem weiteren Topf Wasser mit einer Prise Salz zum Kochen bringen. Die Garnelen säubern und in das kochende Wasser hineinlegen. (Wichtig: Wasser muss kochen, sonst bekommt man die Garnelen nicht knackig). Alternativ kann man die Garnelen auch in einer kleinen Pfanne mit 1 EL Sesamöl erhitzen, die Garnelen darin bei niedriger Hitze anschwitzen, eine Prise Zucker und 1 TL Fischsauce dazugeben und die Flüssigkeit auf kleinster Flamme unter ständigem Wenden einkochen lassen.

Die Garnelen herausnehmen, abkühlen lassen und mit einem Messer längs halbieren. Je nach Geschmack: Die Eier hart kochen, abkühlen lassen und achteln. Das ergibt einen cremigen Geschmack.

Wasser in einem Topf aufkochen, die Bun-Nudeln hineingeben und 5-7 Minuten kochen lassen. Dabei leicht umrühren, damit die Nudeln nicht unten ankleben. Abgießen und mit lauwarmem Wasser übergießen.

Den Salat zerteilen, waschen und trockenschütteln. Große Blätter teilen und harte Blattrippen entfernen. Die Kräuter waschen, trockenschütteln, große Stängel entfernen. Die Sojasprossen waschen und abtupfen.

Die Arbeitsfläche vorbereiten: Auf die eine Seite eine Schüssel mit warmem Wasser (35° Grad, Badetemperatur), daneben die Reispapierblätter legen. An die Kopfseite die einzelnen Zutaten in der Verarbeitungsreihenfolge Garnelen, Salat, Schweinebauch, Nudeln und Kräuter platzieren. Auf die andere Seite eine Platte zum Ablegen der fertigen Rollen bereithalten.

Ein Reispapierblatt kurz durch das Wasser ziehen, auf die Arbeitsfläche legen und einen Moment warten, bis es weich ist. Am besten lässt man genug Platz, um gleich 2 Blätter nebeneinander zu legen, das spart Zeit. (Tipp: 2-3 flache, große Teller nehmen – Pizzateller sind sehr gut geeignet – und die feuchten Reisblätter einzeln auf die Teller legen. So hat man bereits ein eingeweichtes Reispapierblatt, sobald die erste Rolle gerollt ist).

In das untere Drittel quer nebeneinander 3 halbe Garnelen legen. Darauf kommen ein Salatblatt, 2-3 Scheiben Schweinebauch sowie Ei. Dazu werden ein paar Nudeln quer verteilt und mit Frühlingszwiebeln und Kräutern verfeinert.

Die linke und die rechte Seite des Reispapiers einschlagen und es von unten beginnend langsam und fest aufrollen.



Als Dip reicht man entweder die klassische Nuoc Nam (verfeinerte Fischsauce), Hoisin Sauce oder Erdnussauce dazu.

#### Hier das Rezept für die Nuoc Nam:

ca. 100 ml Wasser aufkochen und etwas abkühlen lassen. Knoblauch, Chili fein hacken oder mit dem Mörser stampfen. Mit Zucker und Limette abschmecken, dann in ca. 8 EL warmes Wasser einrühren damit sich der Zucker auflöst. Im Anschluss ca. 4 EL Fischsauce unterrühren und abschmecken. Das Verhältnis zwischen süß, salzig und sauer sollte idealerweise ausgeglichen sein. Je nachdem was mehr ausgeprägt ist, einfach gegensteuern. Ist es zu süß, dann mehr Limette einmischen. Ist es zu salzig, dann mehr Zucker und Limette hinzugeben. Bei zu großer Schärfe empfiehlt sich die Beigabe von etwas mehr Zucker und Wasser.

HAT ES IHNEN GESCHMECKT ODER HABEN  
SIE EINE IDEE FÜR EINE VERFEINERUNG?  
SCHREIBEN SIE UNS...

MUi Doan GmbH  
Asiatische Lebensmittel  
Erlenstraße 86  
47055 Duisburg

info@cho-mui.de  
www.cho-mui.de



Mehr Infos zu Chợ MUI