

REZEPT 13

VIETNAMESISCHE VEGANE SOMMERROLLEN (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

- 500 g Tofu
- 1 Chayote oder Kohlrabi
- 4 Karotten
- 1 Packung Reispapierblätter für frische Frühlingsrollen
- Packung Tofupapier
- 1 Packung Reismudel Bun Tuoï
- 1 Kopfsalat
- 1 Gurke
- Kräuter (Koriander, Minze, Schnittknoblauch)
- 2 EL Hoisinsauce
- 4 EL Erdnussbutter
- 1 EL Zucker
- 1 EL Sriracha Chilisauce
- 4 EL Sojasauce
- 2 EL vegane Fischsauce
- 2 EL Pilzbrühe
- 100 ml Wasser
- 1 Zwiebel
- geröstete Erdnüsse
- Öl



Zubereitung

Den Tofu in dünne Scheiben schneiden und goldbraun anbraten. Nach dem Abkühlen in dünne Streifen schneiden.

Die Karotten und Chayote schälen. Das Gemüse und Tofu-papier in ca. 0,5 cm dünne Streifen schneiden.

Die Zwiebel halbieren. Eine Hälfte in dünne Streifen schneiden. Die zweite Hälfte fein würfeln.

In eine Pfanne oder Wok Öl heiß werden lassen. Die Zwiebelstreifen leicht glasig braten. Dann die Karotten dazu geben und leicht anbraten. Mit etwas Zucker, Pfeffer und Pilzbrühe würzen. Die Hitze runterdrehen und für 2 Minuten zudecken. Dann der Tofu, Tofupapier und Chayote dazu tun. Gut durchrühren, mit 1 EL vegane Fischsauce und 2 EL Sojasauce würzen. Danach Herd ausstellen und 5 min zugedeckt auf dem Herd lassen. Durch die Hitze wird das Gemüse etwas weicher. Je nach Geschmack kann hier kräftiger gewürzt werden.

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

Die Erdnüsse in einem Mörser klein stampfen.

Den Salat zerteilen, waschen und trockenschütteln. Große Blätter teilen und harte Blattrippen entfernen. Die Kräuter waschen, trockenschütteln, große Stängel entfernen. Die Gurke in dünne Streifen schneiden.

Die Arbeitsfläche vorbereiten:

Auf die eine Seite eine Schüssel mit warmem Wasser (75° Grad), daneben die Reispapierblätter legen. An die Kopfseite die einzelnen Zutaten in der Verarbeitungsreihenfolge Tofu Gemüse, Salat, Gurke, Nudeln, Erdnüsse und Kräuter platzieren. Auf die andere Seite eine Platte zum Ablegen der fertigen Rollen bereithalten.

Ein Reispapierblatt kurz durch das heißes 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 mit den Zutaten belegen Dazu werden ein paar Nudeln quer verteilt und mit den Kräutern sowie Erdnüsse 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), Hoisinsauce oder Erdnusssauce dazu.

Erdnusssauce:

In einen kleinen Topf etwas Öl heiß werden lassen. Die restlichen gewürfelten Zwiebel goldbraun braten. Herd ausstellen. Die Erdnussbutter, Hoisin hinein tun und mit ca. 100 ml Wasser gutdurchrühren Mit Zucker, Sriracha Chilisauce, Zucker, Fischsauce und Sojasauce würzen. Herd wieder anstellen und kurz aufköcheln lassen.

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