

SPRING ROLLS MIT REIS

Zutaten

- 70g Naturreis
- Reispapier
- 1 Möhre
- ½ Paprika
- ¼ Gurke
- Kresse
- Minze
- Sojasoße
- 1 Mango essreif
- ½ Limette
- Knoblauchzehe
- 1 TL Erdnussmus



Zubereitung

Gekeimten Reis in einen Topf geben, die doppelte Menge Wasser zugießen und zum Aufkochen bringen und ca. 35 Minuten leicht köcheln. Nebenbei das Gemüse zubereiten und in dünne Streifen schneiden. Für den Mango Dip die Mango in kleine Stücke schneiden, die Knoblauchzehe fein hacken und zusammen mit der Mango in einen Mixer geben, Erdnussmus hinzufügen, zusammen mit dem Limettensaft zu einer cremigen Masse zubereiten. Ist der Reis fertig, diesen vom Herd nehmen und mit dem Öl und der Sojasauce verfeinern. Das Reispapier entsprechend der Anleitung zubereiten, auf das eingeweichte Papier den Reis, das Gemüse und ein paar Kräuter legen und zu einer Rolle verarbeiten. Die fertigen Spring Rolls lassen sich super mit dem Mango Dip kombinieren.

Tipp:

Der gekeimte Reis ist von Keimster, es eignet sich jeglicher Naturreis. Zubereitung dann laut Anleitung. Das restliche Gemüse kannst du als Beilage essen.