



VEGAN BOX

WWW.VEGAN-BOX.DE

VEGANE QUINOA SUMMERROLLS:

Erfrischend, lecker und perfekt für den Sommer!

Die Quinoa Summerrolls sind asiatisch inspiriert und eignen sich ideal als leichte Vorspeise oder Snack an heißen Tagen, da sie kalt gegessen werden. Das Rezept reicht für 12 Rollen.

ZUTATEN:

Für die Rollen:

- 90g Quinoa (z.B. 5min-Quinoa von [Davert](#))
- 180ml Wasser
- 1TL Gemüsebrühe (z.B. von [Naturata](#))
- ½ Mango
- ½ Avocado
- 6 Blätter Romasalat
- 2 Blätter Rotkohl
- 1EL Sesam
- 12 Reisblätter

Für die Erdnusssoße:

- 50g Erdnussbutter (z.B. von [Meridian](#), oder [Eisblümerl](#))
- 2TL Sojasoße
- 2EL Wasser
- 2EL Ahornsirup



ZUBEREITUNG:

Den 5-Minuten-Quinoa mit 180 ml heißem Wasser aufgießen und 1TL Brühe dazu geben.

Die Mango in Streifen schneiden und die Schalen entfernen. Die Avocado entkernen, schälen und ebenfalls in Streifen schneiden. Die Romasalat- und Rotkohlblätter waschen und klein schneiden.

Anschließend das Reispapier ein paar Sekunden in lauwarmes Wasser legen und dann auf einem Küchensbrett ausbreiten.

Nun jeweils 1-2 Stücke bzw. Blätter der vorbereiteten Zutaten in die Mitte des Reispapiers längs platzieren.

Ca. 1EL des Quinoas auf die anderen Zutaten legen. Die untere Hälfte des Reispapiers über die Zutaten legen und die Seiten einklappen.

Jetzt einfach alles zusammenrollen – hier kommt die Übung mit der Zeit. ;-)

Für die Soße bzw. den Dip müsst ihr einfach nur die Zutaten miteinander vermengen und fertig!

Tipp: Lasst das Papier nicht zu lange einweichen, da es dann nicht klebrig genug wird.

Probiert einfach mal etwas rum, wie es am besten klappt. Falls ihr Probleme habt, gibt es auf Youtube eine Menge Tutorials, wie man Sommerrollen am besten einrollt.

Viel Spaß!

FRAGEN ODER ANREGUNGEN?

Kontakt:

VEGAN BOX
Am Brögel 13
42285 Wuppertal

F: 0202-49678591
www.vegan-box.de

GUTEN APPETIT!

