

Antonina Müller Sommerrollen mit Erdnusssauce

Dienstag, 15. August 2023
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Asia & Weltküche

Zutaten:

Für die Rollen:

2	Knoblauchzehen
30 g	Ingwer (frisch)
1	Chilischote
1	Limette
50 ml	Sojasauce
50 ml	Bier (Pils)
2 EL	Honig
2 EL	Tomatenketchup
350 g	Hähnchenbrustfilet
2 EL	Pflanzenöl zum Anbraten
50 g	Glasnudeln oder Reismnudeln
etwas	Salz
30 g	heller Sesam
1	Karotte
½	Salatgurke
½	Eisbergsalat
3 Stängel	Koriander
12	Reispapier-Blätter

Erdnuss-Sauce:

100 g	Erdnüsse, geschält und ungesalzen
1/2	Chilischote
1/2	Limette
300 ml	Kokosmilch (Dose; ungesüßt)
200 g	Erdnussbutter
2 EL	Honig
2 EL	Currypaste (rot oder gelb; Asialaden)
30 ml	Sojasauce

Zubereitung:

1. Für die Rollen Knoblauch und Ingwer schälen und fein schneiden.
2. Chilischote abwaschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und die Chili fein schneiden.
3. Von der Limette den Saft auspressen.
4. Knoblauch, Ingwer und Chili in einen Topf geben und kurz anschwitzen, dann die Hälfte vom Limettensaft, Sojasauce, Bier, Honig und Ketchup zugeben und einmal aufkochen lassen. Den Topf zur Seite ziehen und die Marinade etwas abkühlen lassen.
5. Hähnchenbrustfilet kalt waschen, trocken tupfen und in gleich große Stücke (ca. 3 cm) schneiden. In einen tiefen Teller geben, die abgekühlte Marinade durch ein Sieb darüber gießen. Zugedeckt im Kühlschrank mindestens 1 Stunde in der Marinade ziehen lassen (kann aber bis zu 10 Stunden ziehen).
6. In der Zwischenzeit für die Sauce die Erdnüsse in einem Cutter fein mahlen.
7. Chilischote waschen, die Kerne entfernen und Chili fein schneiden.
8. Von der Limette den Saft auspressen.
9. Kokosmilch, Erdnussbutter, gemahlene Erdnüsse, Chili, Limettensaft, Honig, Currypaste und Sojasauce in einen Topf geben, alles unter Rühren aufkochen lassen. Anschließend den Topf vom Herd nehmen.



10. Fleischstücke aus der Marinade nehmen, etwas trocken tupfen.
11. In einer Pfanne das Pflanzenöl erhitzen und die Fleischstücke darin unter Wenden durchbraten.
12. Die Nudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser kochen, dann abtropfen lassen.
13. Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten.
14. Karotte waschen, schälen und fein hobeln.
15. Die Gurke waschen, der Länge nach halbieren und die Kerne austreichen. Dann Gurke fein hobeln.
16. Den Eisbergsalat putzen, waschen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden. Mit restlichem Limettensaft beträufeln.
17. Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
18. Die Reispapierblätter einzeln nur kurz durch lauwarmes Wasser zu ziehen, und auf ein Küchentuch legen und trocken tupfen.
19. Nudeln, Salat, Karotte, Gurke, Sesam, Korianderblätter und gebratenes Hähnchenfleisch in einer Schüssel vermischen. Und jeweils etwas davon auf ein Reisblatt geben. Die Seiten des Reisblatts etwas über die Füllung klappen, Reispapier vorsichtig nicht zu fest aufrollen.
20. Die Rollen auf Teller verteilen und die Sauce dazu reichen.

Pro Portion: 1040 kcal/ 4360 kJ

74 g Kohlenhydrate, 46 g Eiweiß, 62 g Fett