

Kochen

Qin Xie

Montag, den 29.08.2022

Sommerrollen mit Mango und Schweinefilet

Für 4 Stück

Zutaten

Für Marinade und Fleisch

2 EL Wasser, kalt
2 EL Sojasauce, hell
1 TL Sojasauce, dunkel
0,5 TL Speisestärke
100 g Schweinefilet
2 EL Erdnussöl
etwas Salz
etwas Pfeffer

Für den Limetten-Dip

1 Knoblauchzehe
1 Chilischote, rot
2 EL Palmzucker (oder brauner Zucker)
4 EL Limettensaft
1 EL Fischsauce. Asialaden
1 EL Reissessig (oder Weißweinessig)

Für die Füllung

50 g Reismnudeln, dünn
4 Blätter Kopfsalat, groß
4 Stiele Kräuter (z. B. Basilikum, Petersilie, Koriander oder Pfefferminze)
1 Mango (ca. 150 g)
4 Blätter Reispapier (22 cm Ø)

Außerdem

1 Schale (flach, mindestens 24 cm Ø, z. B. Tarteform)



Zubereitung

1. **Für die Marinade** in einer kleinen Schüssel Wasser, helle und dunkle Sojasauce und Stärke verrühren.
2. Fleisch erst in dünne Scheiben, dann in ebenso dünne Streifen schneiden. Mit der Marinade mischen und etwa 30 Minuten marinieren.
3. **Für den Dip** den Knoblauch fein hacken. Chilischote abspülen, trocknen und in möglichst feine Ringe schneiden.
4. In einer kleinen Schüssel Zucker und 3 EL warmes Wasser verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
Limettensaft, Essig und Fischsauce unterrühren und beiseite stellen.
5. **Für die Füllung** in einer Pfanne 1 EL Öl stark erhitzen. Fleisch kurz abtropfen lassen und 2-3 Minuten unter Wenden braten. Fleischstreifen mit Salz und Pfeffer abschmecken und in einer Schüssel abkühlen lassen.
6. Reismnudeln nach Packungsanweisung in warmem Wasser einweichen und abtropfen lassen.
Salatblätter und Kräuter abbrausen. Kräuter trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Salatblätter trocken tupfen, aufrollen und quer in Streifen schneiden. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden und das Fruchtfleisch fein schneiden.

7. Alle Zutaten für die Füllung auf einem großen Teller bereitstellen.
8. Eine flache Schale (z. B. Tarteform) mit warmem Wasser füllen. Ein Schneidebrett mit Frischhaltefolie einwickeln. Die Oberfläche mit Wasser anfeuchten um das Kleben des Reispapiers zu vermeiden.
Die Hände ebenfalls mit Wasser anfeuchten.
9. Nacheinander je ein Blatt Reispapier kurz ins Wasser legen (nicht länger als 30 Sekunden),
herausheben und auf das Schneidebrett legen. Je ein Viertel der Zutaten für die Füllung als breiten Querstreifen
in die Mitte des Reispapiers legen. Seitenränder links und rechts auf die Füllung klappen.
Dann den unteren Rand darauf klappen und mit leichtem Druck nach oben zusammenrollen.
Mit dem übrigen Reispapier ebenso verfahren.
10. Die Sommerrollen mit dem Dip anrichten und servieren.

Tipp: die übrigen Kopfsalatblätter mit einem Essig-Öl-Dressing zubereiten und dazu servieren.

Für die Füllung eigne sich auch sehr gut reste von Braten, Gemüse, Obst und Kräutern.