

Martina Kömpel

Dienstag, 11. Februar 2020

## Vietnamesische Frühlingsrollen mit Fisch, Minze und Salat

Rezept für 4 Personen

**Dauer: 45 Minuten**

**Schwierigkeitsgrad: einfach**

**Asia & Weltküche, Leichte Küche**

### Zutaten:

#### Für die Röllchen:

50 g	Glasnudeln
1	Karotte
1 Bund	Koriander
10 g	frischer Ingwer
1 Stange	Zitronengras
1	Limette
200 g	Zander- oder Kabeljaufilet ohne Haut
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
12	Reispapierblätter zum Frittieren, ca. 22 cm Durchmesser
1,5 l	Pflanzenöl zum Frittieren

#### außerdem:

1	Romanasalat
1 Bund	Minze

#### Für den Dip:

1	rote Chilischoten
1/2	Karotte
1	Knoblauchzehe
1	Limette
20 ml	Fischsauce
10 ml	Reisessig
40 ml	Wasser
2 EL	Zucker

#### Zubereitung:

1. Glasnudeln in eine Schüssel geben, mit warmem Wasser übergießen und ca. 5 Minuten einweichen und quellen lassen.
2. Karotte putzen, waschen, schälen und in feine dünne Streifen schneiden.
3. Koriander abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Ingwer schälen und fein hacken oder reiben. Vom Zitronengras die äußeren harten Hüllblätter entfernen, dann das Zitronengras fein schneiden. Von der Limette den Saft auspressen.
4. Nudeln in ein Nudelsieb abgießen, kalt abspülen und gut abtropfen lassen.
5. Fischfilet kalt waschen, trocken tupfen und in feine Würfel schneiden. Koriander, Zitronengras, Ingwer und Limettensaft zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und vermischen. Vorsichtig die Karottenstreifen und Glasnudeln unterheben.
6. Eine große Schüssel mit handwarmem Wasser bereitstellen. Jeweils ein Reispapier ca. 5 Sekunden hineingeben, dann auf ein sauberes, leicht angefeuchtetes Geschirrtuch legen.



7. Auf das untere Drittel des Reispapiers mittig ca. 2 EL der Füllung geben. Reispapier seitlich über die Füllung klappen. Dann von unten eng über der Füllung aufrollen. Auf diese Weise weitere Rollen zubereiten.
  8. Romanasalatblätter lösen, waschen und abtropfen lassen. Minze abbrausen trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
  9. Den Backofen mit einem Backblech auf 100 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
  10. Das Frittieröl in einem weiten Topf erhitzen.
  11. Etwa 4 Rollen vorsichtig in das heiße Öl geben und unter mehrfachem Wenden rundherum hellbraun ausbacken. Dann aus dem Öl heben, auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen. Im heißen Ofen auf dem Backblech warmhalten. Die übrigen Rollen ebenso ausbacken.
  12. Für die Dip-Sauce die Chilischoten waschen und in feine Röllchen schneiden, Karotte schälen und in sehr feine Streifen schneiden, die Knoblauchzehe schälen und andrücken, von der Limette den Saft auspressen.
  13. Fischsauce mit Reisessig, Limettensaft, Wasser, Zucker, Knoblauch, Karottenstreifen und Chiliröllchen mischen.
  14. Salatblätter und Minze auf einen extra Teller geben. Die Röllchen zum Dip servieren.
- Tipp:** Am Tisch je ein Röllchen auf ein mit Minze belegtes Salatblatt legen, aufrollen und mit dem Dip genießen.

**Pro Portion:** 460 kcal / 1960 kJ  
54 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 21 g Fett