



Sommerrollen mit Walnussfüllung



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: ca. 515 kcal
Eiweiß: ca. 10 g Fett: ca. 34 g
Kohlenhydrate: ca. 42 g

Zubereitungszeit:
ca. 20 Min.

Zubereitung:

1. **Das Walnuss-Herz:** Vermische die frisch gerösteten Walnüsse in einer kleinen Schüssel mit Sojasauce, Limettensaft, Sesamöl und Ahornsirup. Lass die Mischung kurz ziehen, während du das Gemüse vorbereitest.
2. **Nudeln garen:** Bereite die Glasnudeln nach Packungsanleitung zu (meist nur kurz mit kochendem Wasser übergießen), gieße sie ab und schneide sie eventuell mit einer Schere etwas kürzer, damit sie sich leichter rollen lassen.
3. **Reispapier vorbereiten:** Fülle einen flachen Teller mit warmem Wasser. Tauche ein Blatt Reispapier für ca. 10–15 Sekunden ein, bis es biegsam, aber nicht zu labberig ist. Lege es flach auf ein feuchtes Küchentuch oder ein glattes Schneidebrett.
4. **Füllen:** Lege in das untere Drittel des Papiers ein paar Minzblätter, Glasnudeln, Karotten- und Gurkenstreifen sowie 1–2 Esslöffel der marinierten Walnussmischung.
5. **Rollen:** Schlage die Seiten des Reispapiers über die Füllung ein und rolle es von unten nach oben fest auf. Wiederhole den Vorgang mit den restlichen Blättern.
6. **Servieren:** Sofort genießen! Die Rollen schmecken pur oder mit einem Erdnuss-Dip.

Zutaten für 2 Portionen :

- 8 Blätter Reispapier
- 50 g Glasnudeln (trocken)
- 1 Karotte (in feine Streifen geschnitten)
- $\frac{1}{2}$ Gurke (in feine Streifen geschnitten)
- $\frac{1}{2}$ Bund frische Minze (Blätter abgezupft)
- 100 g Walnüsse (gehackt und in der Pfanne goldbraun geröstet)
- 2 EL Sojasauce (oder Tamari für die glutenfreie Variante)
- 1 EL Limettensaft (frisch gepresst)
- 1 TL Sesamöl (geröstet)
- 1 TL Ahornsirup