

Thai-Sommerrolle mit Erdnuss-Ingwer-Soße, Mango-Salat

Für zwei Personen

Für die Sommerrollen:

1 Tofu-Block	6 Blätter Reispapier	60 g Glasnudeln
1 Knoblauchzehe	1 Pak Choi	1 Karotte
$\frac{1}{2}$ Gurke	2 EL Erdnüsse	$\frac{1}{2}$ Bund Minze
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	$\frac{1}{2}$ Bund Thai-Basilikum	Sesamöl
Salz	Pfeffer	

Für die Erdnuss-Ingwersauce:

1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Limette	1 Stück Ingwer
80 g Erdnussbutter	2 EL Ahornsirup	2 EL Sojasauce

Für den Mango-Sesam-Salat:

1 Karotte	$\frac{1}{2}$ Gurke	1 Frühlingszwiebel
1 Mango	$\frac{1}{2}$ Limette	1 rote Chilischote
50 g heller Sesam	$\frac{1}{2}$ EL Sesamöl	1 EL Sojasauce
1 Bund Minze	1 Bund Minze	1 TL Zucker
Salz		

Für die Sommerrollen: Einen Topf mit Wasser erhitzen. Glasnudeln kurz in heißem Wasser einweichen, abtropfen. Knoblauch abziehen und klein hacken. Karotte schälen, von Enden befreien und in dünne Stifte schneiden. Gurke waschen, trockentupfen, von Enden befreien, entkernen und ebenfalls in dünne Stifte schneiden. Minze, Koriander und Basilikum abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Pak Choi putzen, vom Strunk befreien und kleinschneiden. Tofu in dünne Scheiben schneiden und in etwas Sesamöl und Knoblauch von jeder Seite kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Erdnüsse fein hacken und kurz in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

Das Reispapier wird elastisch, wenn es kurz in kaltes Wasser getaucht wird. Je ein Blatt Reispapier zu einer Sommerrolle verarbeiten. Hierzu Glasnudeln, Tofu, Karotte, Gurke, Pak Choi, Erdnüsse und Kräuter in der Mitte des Reispapieres platzieren und einrollen.

Für die Erdnuss-Ingwersauce: Knoblauch abziehen und Ingwer schälen. Limette auspressen und Saft auffangen. Erdnussbutter, Ahornsirup, Limettensaft, Sojasauce, Ingwer und Knoblauch zu einer gleichmäßigen Sauce mixen. Um die gewünschte Konsistenz zu erreichen, vorsichtig Wasser hinzugeben.

Für den Mango-Sesam-Salat: Mango halbieren, Fleisch auslösen und in dünne, gleichmäßige Streifen schneiden. Karotte schälen, von Enden befreien und auch in dünne, gleichmäßige Streifen schneiden. Gurke waschen, trockentupfen, von Enden befreien, entkernen und in gleichmäßige Streifen schneiden.

Frühlingszwiebel putzen, vom Strunk befreien und in dünne Ringe schneiden. Minze abbrausen, trockenwedeln und kleinschneiden. Chili sehr fein schneiden. Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Für das Dressing Limette waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Limette halbieren und auspressen. Limettenabrieb, 1 EL Limettensaft, Zucker, Sojasauce verrühren, bis sich der Zucker auflöst. Danach das Sesamöl unterschlagen, mit Salz abschmecken.

Alle Zutaten vermengen und mit dem Dressing marinieren. Salat mit den Sesamsamen bestreuen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Berta Carrasco Grau am 14. Juli 2021