

Sommerrollen, Hähnchen-Garnelen-Bällchen, Erdnuss-Soße

Für zwei Personen

Für die 5 Sommerrollen:

5 Reispapierblätter, 22 cm	50 g Glasnudeln	$\frac{1}{2}$ Salatgurke
1 rote Paprika	1 große Karotte	5 Mini-Romana-Salatblätter
5 Zuckerschoten	$\frac{1}{2}$ Mango	5 TL Erdnüsse
$\frac{1}{2}$ Bund Zweige Koriander		

Für die Bällchen:

120 g Hähnchenbrustfilet	100 g Garnelen	$\frac{1}{2}$ Stange Zitronengras
1 Knoblauchzehe	1 rote Chilischote	ca. 10 g Ingwer
2 EL helle Sojasauce	5 EL Erdnussöl	3-4 EL Speisestärke
Salz	Pfeffer	

Für die Erdnusssauce:

150 g Erdnussbutter	1 Limette, Abrieb	300 ml Kokosmilch
2 EL Mirin	1 EL Fischsauce	1 EL Ahornsirup
1 EL heller Sesam	Salz, Pfeffer	

Für die 5 Sommerrollen: Die Salatgurke halbieren, entkernen und in gleichmäßige Streifen schneiden. Paprika halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und in gleichmäßige Streifen schneiden. Mango schälen, halbieren, vom Kern befreien und in gleichmäßige Streifen schneiden. Zuckerschoten in gleichmäßige Streifen schneiden. Karotte schälen und ebenfalls in hauchdünne gleichmäßige Streifen schneiden. Glasnudeln nach Packungsanleitung kochen. Erdnüsse hacken.

Die Reispapierblätter in einer Schüssel mit Wasser eintauchen und auf ein feuchtes Geschirrtuch legen. Ein Salatblatt wird auf das zugewandte Drittel platziert. Auf das obere Drittel des Papiers Koriander legen. Auf den Salat eine Handvoll Glasnudeln, das Gemüse und Erdnüsse geben.

Nun wird das Reispapier zügig zu einer festen Rolle gerollt. Nach kurzem Rollen werden rechts und links die Enden eingeschlagen und anschließend das Reispapier vollständig aufgerollt.

Für die Bällchen: Vom Zitronengras die äußeren, harten Blätter und das holzige Ende entfernen. Knoblauch abziehen und Ingwer schälen. Zitronengras, Knoblauch und Ingwer fein hacken. Chilischote entkernen und hacken.

Hähnchenfilet grob würfeln. Garnelen und Hähnchenbrustfilet in einem Multizerkleinerer fein zerkleinern. Chili, Zitronengras, Knoblauch und Ingwer zugeben. Mit Speisestärke verkneten. Masse mit Sojasauce, Salz und Pfeffer würzen.

Aus der Masse kleine Bällchen formen und in einer Pfanne in heißem Öl 10 Minuten bei mittlerer Hitze rundum knusprig braun braten.

Für die Erdnusssauce: Erdnussbutter, etwas Limettenabrieb, Kokosmilch, Mirin, Fischsauce und Ahornsirup in einem Mixer gut miteinander vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sesam als Garnitur verwenden.

Anne Berger am 20. Mai 2025