

Sommerrollen mit gebratenem Rumpsteak

Für 2 Personen:

1/2 Spitzpaprika	1 Frühlingszwiebel	1/2 Pak Choi
1/2 Karotte	5 Zweige Koriander	1 Rumpsteak (150 g)
3 EL Bratöl	1 Msp. Wok-Gewürz	4 EL Teriyaki-Sauce
Knoblauch	2 Spur Chili-Sauce	3 EL Sojasauce
1 EL milder Essig		

Spitzpaprika, Frühlingszwiebel, Pak Choi und Karotte längs in dünne Streifen schneiden. Die Stielenden vom Koriander abschneiden. Koriander dritteln und sowohl Blätter als auch Stiele verwerten. Alles in eine Schüssel geben und einen Spritzer Chili Sauce und 1 TL Sojasauce hinzufügen.

Rumpsteak erst in dünne Scheiben, dann in dünne Streifen schneiden. Bratöl in einer Pfanne erhitzen.

Rumpsteak ins heiße Öl geben, großzügig mit Wok Gewürz würzen und ca. 1 Minute scharf anbraten.

Rumpsteak mit Teriyaki Sauce ablöschen, kurz durchschwenken und karamellisieren lassen, dann zum Gemüse in die Schüssel geben. Alles gut vermengen und beiseitestellen.

Für den Dip 2 EL Sojasauce, Essig, Sesamöl, Erdbeerfrucht-Aufstrich und einen Spritzer Chili-Soße in einer Schüssel verrühren.

Reispapier vorm Befüllen ca. 5 Sekunden in kaltes Wasser tauchen und abschließend auf einem angefeuchteten Arbeitsbrett ablegen. Dann die marinierte Gemüse-Fleisch-Füllung auf das untere Drittel des Reispapiers geben. Das untere Ende des Reispapiers über die Füllung klappen und diese einmal mit dem Reispapier umwickeln. Dann die Seiten einschlagen und die Rolle zu Ende einrollen.

Steffen Henssler am 24. Juni 2023