

Sommerrollen mit Garnelen und Avocado an Gemüsesalat und Dip

Zutaten für die Sommerrollen (für 4 Personen):

- Reisblätter
- 300 g Garnelenfleisch
- 1 Avocado
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Bio-Limette
- 1 Bund Koriander
- Salz
- Pfeffer
- Chili
- zum Braten: Öl

Garnelen in einer Pfanne in Öl braten, anschließend würfeln und in eine Schale geben. Avocado putzen und würfeln, Zwiebeln und Knoblauch schälen, würfeln und hinzufügen. Limette abreiben und auspressen. Abrieb und Saft sowie Korianderblätter dazugeben und vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Die Reisblätter anfeuchten und die Garnelenmasse darin einwickeln. Statt Reispapier kann man auch Nori-Blätter zum Einwickeln nehmen, sie enthalten viel Jod.

Zutaten für den Soja-Dip:

- 1 rote Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- etwas Ingwer
- 8 EL Sojasoße
- 1 EL Sesamöl
- 2 TL gerösteter Sesam
- 2 EL Mirin

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. In eine Schale geben und mit den anderen Zutaten vermengen.

Zutaten für den Gemüsesalat:

- 4 Karotten
- 1 rote Zwiebel
- etwas Lauch
- etwas Spitzkohl
- 1 Gurke
- Salz

Gemüse putzen und in feine Streifen schneiden. Die Gurke beiseitestellen. Das Gemüse in eine Schüssel geben, mit etwas Salz bestreuen und durchkneten. Anschließend die Gurken hinzufügen.

Zutaten für die Marinade:

- etwas glatte Petersilie
- etwas Basilikum
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Chilischote
- 1 Zitrone
- 2 EL Olivenöl

- 2 TL Ahornsirup
- 1 Spritzer Sojasoße

Petersilie und Basilikumblätter fein hacken. Knoblauch schälen, Chilischote putzen und würfeln. Saft der Zitrone auspressen. Alles in eine Schale geben und mit den restlichen Zutaten vermengen. Nach Geschmack mit 1 Spritzer Fischsoße verfeinern. Die Marinade zum Gemüse geben, alles vermengen und ziehen lassen.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 22.09.2024

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen