

# REZEPT

## Spring-Rolls mit Erdnusssdip



Kategorie: Hauptgerichte  
Zubereitung: 15 Minuten  
Portion: für 2 Personen

### ZUBEREITUNG

Gurke & Paprika unter fließendem Wasser abwaschen, putzen & anschließend in feine Streifen schneiden.  
Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden & in feine Streifen schneiden.  
Rotkohl waschen, halbieren & ca. 1/4 in feine Streifen schneiden.  
Salatblätter waschen & gegeben falls klein zupfen. Dann Gurke, Paprika, Mango, Rotkohl mit Salat sowie Hanfsamen, n Algen, Sprossen und Schnittlauch zum Anrichten bereit stellen.

In einer Schale 2-3 Esslöffel Erdnussbutter mit dem Saft einer ½ Limette und 5EL warmem Wasser zu einem cremigen Dip vermengen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Paprikapulver (je nach Deinem Geschmack) verfeinern. Stelle auch den Dip beiseite.

Zwiebeln schälen & in feine Ringe schneiden. Mit etwas Olivenöl in einer Pfanne andünsten. Fertigen Zwiebeln ebenfalls in einer Schüssel geben & zu den anderen Zutaten beiseite stellen. Tofu in feine Streifen schneiden & in der Pfanne kross anbraten.

Unter fließendem Wasser je 1 Blatt Reispapier etwa 10 Sekunden befeuchten & dann auf einem Teller ausbreiten.

Reispapier mit vorbereiteten Zutaten nach Lust & Laune belegen. *Lege diese dabei etwa mittig auf der unteren Hälfte der Fläche aus, sodass Du anschließend die Ränder um die Füllung klappen kannst und die Springroll dann nach oben hin "aufrollen" kannst.*

Genieße Deine fertigen Spring-Rolls nun mit dem cremigen Erdnuss-Dip!

### ZUTATEN

- ✓ Reispapierblätter
- ✓ 6 rote Zwiebeln
- ✓ ca. 200g Tofu
- ✓ 1 rote Paprika
- ✓ 1/2 Gurke
- ✓ 1 reife Mango
- ✓ 1/4 Rotkohl
- ✓ Salatblätter
- ✓ Hanfsamen
- ✓ getrocknete Algenflocken (z.B. Nori Algen)
- ✓ Sprossen oder Kresse
- ✓ Schnittlauch
- ✓ 2-3 EL Erdnussbutter
- ✓ Saft von einer halben Limette
- ✓ Salz & Pfeffer
- ✓ Paprikapulver

### NOTIZEN

*\* Lasse Dich bei den Zutaten für Deine Spring-Rolls von diesem Rezept inspirieren und kreierte Deine Variante!*