

Sommerrollen

Sommerrollen schmecken in glutenfreier Variante vorzüglich und zudem besteht ein Großteil der Zutaten von Natur aus ohne Gluten. Typische glutenhaltige Zutaten können bestens ersetzt werden und im Rezept sind alle Details dazu notiert. Probiere die herrlichen Sommerrollen gerne zuhause aus, du wirst begeistert sein ☐

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, milchfrei, eifrei

Die Zutaten auf Bild 1 und 2 reichten für 18 Sommerrollen.
Pro Person sind 4 – 5 Sommerrollen passend.



Zutaten:

1 große Karotte, fein geraspelt
1/4 Eisbergsalat, in Streifen geschnitten
etwas Koriander, von den Stilen abgepflückt
ein kleines Stück Gurke, in feine Streifen geschnitten
1/2 Paprikaschote, in feine Streifen geschnitten
1/4 Stange Lauch, in dünne Ringe geschnitten
1/2 Mango, in feine Streifen geschnitten
ein kleines Stück Ingwer, geputzt und in sehr feine Streifen geschnitten
Kapuzinerkresse
etwa 4 EL Glutenfreie Röstzwiebeln z.B. von Hanneforth
einige Cashewkerne
etwa 250g Hähnchenbrustfilet, gegart*
Salz, Pfeffer

Etwa 250g glutenfreie Nudeln, z.B. Ramen-Nudeln von Terrasana
ODER [Capellini von Molino di Ferro](#)
Glutenfreies Reispapier

Für die Soßen:

Erdnussmus

Glutenfreie Sojasauce oder Tamari

Glutenfreie Teriyaki-Soße von z.B. Arche

1. Karotte, Eisbergsalat, Koriander, Gurke, Paprika, Lauch, Mango, Ingwer, Kapuzinerkresse waschen, putzen und wie oben beschrieben verarbeiten und bereitstellen, siehe Bild 1.
2. Hähnchenbrustfilet braten, mit Salz und Pfeffer würzen, in dünne Streifen schneiden und bereitstellen, auch Röstzwiebeln und Cashewkerne, siehe Bild 2.
3. Nudeln nach Anleitung kochen, mit kaltem Wasser überbrausen und ebenfalls bereitstellen.
4. Glutenfreies Reispapier nach Anleitung einweichen, dann von allen Zutaten etwas auf das Reispapier geben und Rollen herstellen. Nacheinander die Rollen herstellen und auf einen Teller oder eine Platte legen.
5. Für die Erdnusssoße 1 Teil Erdnussmus + 2 Teile Sojasauce verrühren. Sollte die Masse zu fest sein, esslöffelweise Wasser zugeben, bis eine sämige Soße entsteht.
6. Die Sommerrollen mit Erdnusssoße und Teriyaki-Soße servieren.

*Auf Wunsch kann das Hähnchenbrustfilet auch in Wasser weichgekocht werden.

Anmerkung: Gerne können die Zutaten der Sommerrollen variieren. So lassen sich köstliche Sommerrollen nach dem persönlichen Geschmack zubereitet werden.

Tipp: Übrige Zutaten, bis auf das Reispapier, lassen sich prima für eine Sommerrollen-Salat verwenden ☐





