



verantwortungsvoller
Fischgenuss



Informationen zur Transparenten Fischerei unter
www.fjordkrone.de

Rezept des Monats

August 2014

Reispapierröllchen „vietnamesische Frühlingsrollen“ mit Garnelen

Zutaten für 4 Portionen:

- 200 g Fjordkrone Party-Garnelen
(2 Packungen)
- 12 Reisplatten / 3 Stück pro Person
- 100 g Glasnudeln
- 8 kleine Blätter Romasalat
- 100 g Sojasprossen
- ½ Gurke, 1 rote Paprika
- 1 Möhre, 1 Mango
- 1 EL Limettensaft
- 1 EL Sesamöl
- 2 Stängel Minze, 2 Stängel Koriander



Zubereitung:

Die Garnelen unter kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Die Salatblätter waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Die Sojasprossen waschen und abtropfen lassen. Gurke, Möhre und Mango schälen, Paprika waschen und alles in lange dünne Streifen schneiden. Zusammen mit den Glasnudeln und den Sojasprossen in eine Schüssel geben. Den Limettensaft und das Sesamöl darüber träufeln, einige Koriander- und Minzblätter unterheben und gut durchmischen.

Die Reisplatten nach Packungsanleitung zubereiten. Abtropfen lassen und mit einer Schere kürzen (ca. 5–7 cm). Zum Füllen der Rollen nacheinander

je ein Blatt Reispapier auf einem feuchten Küchentuch ausbreiten. Nun als Erstes mittig ein paar Salatblätter darauf verteilen, dann jeweils 2–3 Esslöffel der Glasnudel-Gemüse-Mischung darauf geben. Dabei einen Rand von ca. 4 cm lassen. Zuletzt 2–4 Garnelen obenauf legen. Die seitlichen Ränder des Reispapiers über die Füllung schlagen, damit die Füllung nicht herausfällt und einrollen.

Nach Wunsch mit frisch geröstetem Sesam bestreuen. Schmeckt besonders gut mit süßsaurem Dip oder Sojasauce.

Guten Appetit!