

GATCH GAP REZEPTE

SOMMER ROLLS

Zubereitungszeit 15 - 20 min | Für 3-4 Personen

GATCH GAP
Food & Lifestyle



FOLLOW | COMMENT | LIKE



WWW.GATCHGAP.DE

Zubereitung

- 1L Wasser zum Kochen bringen, die Reismudeln in eine Schüssel geben und das kochende Wasser darüber geben. Für 5 Min. ziehen lassen und anschließend abgießen.
- Minze und Koriander grob schneiden und in eine Schüssel geben.
- Die Gurke sowie die Avocado, Mango und Möhren und Salat klein schneiden.
- Alles kleingeschnittene am Besten in kleinen Schüsseln lagern, dann könnt ihr gleich beim Zusammenbau besser arbeiten.
- Die Hähnchenbrust in kleine, feine Streifen schneiden. "CATCHCAP-Flammenspritzschutz" auf eine passende Pfanne legen (28cm). Die Pfanne mit dem Öl erhitzen und die Streifen darin anbraten, mit Salz, Pfeffer, Curry und etwas Paprika würzen und beiseite stellen.
- Für den Dip alle Zutaten vermengen und abschmecken. Eine Schüssel mit Wasser, in die ihr das Reispapier tauchen könnt vorbereiten.
- Ein Reispapierblatt entnehmen, 5 Sekunden untertauchen und rausholen. Auf einem Brett ausbreiten und füllen. Etwas von den Reismudeln in die Mitte legen, ein bisschen von der Avocado, dem Salat, der Mango, der Möhre und Gurke sowie der Hähnchenbrust draufgeben.
- Die Seiten einklappen, sodass sie die Füllung leicht eingeschlossen haben. Dann die untere Reispapierhälfte über die Füllung geben, schön anziehen und fest drücken und rollen. Verkleben tut das Reispapier von alleine.

Zutaten

- Reispapier
- 1 Bund Minze
- 1 Bund Koriander
- 1 Salat
- 1 Gurke
- 1 Mango
- 100 g Reismudeln
- 1 Avocado
- 3 Möhren
- 2 Hähnchenbrüste (oder Garmelen)
- Salz
- Pfeffer
- Curry
- Paprika edelsüß
- 1 EL Öl zum Anbraten
- Für den Erdnuss-Dip:
 - 200 g Erdnussbutter cremig
 - Sojasaucе
 - Reissessig
 - 5 EL Kokosmilch

Das Catch Cap Team wünscht Guten Appetit !!!



CATCH CAP

handmade & sustainable