

Vegane Sommerrollen mit Erdnußdip



Eigentlich müßte dieses Rezept "Herbstliche Sommerrollen" heißen, denn im Sommer fülle ich meine Sommerrollen definitiv anders: vor allem mit rohen, in feine Streifen geschnittenen Karotten und Gurken, mit viel knackigem Salat und frischen Kräutern aus dem Garten, allen voran mit Pfefferminze. Dazu passt auch am besten ein leichter Dip, wie klassische süß-scharfe Asia-Soße. Sommerrollen sind nämlich unglaublich wandelbar und genau das liebe ich so an ihnen. Wie man Sommerrollen macht, habe ich übrigens von einer ganz lieben vietnamesischen Freundin gelernt: schon vor vielen Jahren, noch in unserem ehemaligen Dorf. Ein Geschenk für's Leben: Sommerrollen werden für immer zu meinen absoluten Lieblingsessen gehören - und zumindest meine drei Mädchen teilen meine Leidenschaft. Da der Spätherbst nun aber so langsam in den Winter übergeht, zeige ich Euch heute die Version unserer Sommerrollen, die uns im Winterhalbjahr am besten schmeckt. Die Füllung könnt Ihr natürlich nach Euren Vorlieben variieren! Ich kenne sogar Menschen, die Falafel in ihre Sommerrollen packen: und ja, auch das schmeckt phantastisch! Also werdet kreativ und zeigt mir Eure Sommerrollen-Kreationen: ich freue mich auf Inspirationen! Die Mengenangaben spare ich mir dieses Mal, denn diese anzugeben ist wirklich schwierig. Für unsere Großfamilie habe ich zwei Packungen Reispapier, zwei Packungen marinierten Seitan, eine große Zucchini (weil hier manche keine Zucchini mögen: sonst würde ich zwei nehmen!) und etwa 10 große Karotten genommen: nur, damit Ihr eine ungefähre Vorstellung habt.

Zutaten

- Reispapier, z.B. von Arche Naturkost
- Mariniertes Seitan, z.B. von Dennree
- Sprossen
- frischer Koriander
- Babyspinat
- Karotten
- Zucchini
- Sojasoße oder Tamarisoße
- Bratöl

für den Dip:

- Erdnußbutter, crunchy
- Erdnußmus
- Sojasoße oder Tamarisoße
- Erdnußöl oder ein anderes geschmacksneutrales Öl
- frischen Zitronen- oder Limettensaft nach Geschmack

Bitte immer biologisch angebaute Zutaten verwenden - es macht so einen großen Unterschied: im Geschmack und für unsere Erde!

Zubereitung

Zuerst werden die Karotten geschält und in schmale Stifte geschnitten, danach schneidet man die gewaschenen Zucchini in schmale, etwa gleich lange (ideal sind ca 10 cm) Stifte.

In zwei Pfannen erhitzt man nun etwas Bratöl und dünstet das Gemüse darin auf mittlerer Stufe. Nach ein paar Minuten löscht man es mit reichlich Tamari- oder Sojasoße ab und läßt es dann bei geschlossenem Deckel köcheln, bis es bißfest ist. Dann stellt man beide Pfannen beiseite, damit das Gemüse abkühlen kann.

Der Seitan wird ebenfalls in schmale Streifen geschnitten, das Reispapier mit trockenen Händen aus der Verpackung geholt.

Die Sprossen werden bei Bedarf gewaschen und genau wie der frische Koriander zum leichteren Rollen angerichtet.

Als nächstes wäscht man den Babyspinat, trocknet ihn in der Salatschleuder und gibt ihn in eine Schüssel. In weiteren Schüsseln richtet man alle übrigen Füllungen an: Sind alle "Füllmaterialien" angerichtet, braucht man nur noch eine große Schüssel mit warmem Wasser.

Alle, die mitrollen wollen, benötigen ein eigenes Holzbrett und schon kann es losgehen!

Das Reispapier wird solange in das warme Wasser gelegt, bis es weich geworden ist. Dann holt man es aus dem Wasser heraus (legt am besten gleich das nächste Reispapier in das warme Wasser!) und legt es vorsichtig auf das Holzbrett.

Dann legt man mittig auf das Reispapier die gewünschte Füllung. Die kann bei jeder Sommerrolle anders aussehen, in diesem Fall handelt es sich um einen Möhrenstift, einen Zucchini-Stift, einen Streifen Seitan, ein paar Blätter Koriander und einige Sprossen. Den Babyspinat kann man zusätzlich hineinlegen, bei uns ist er eher der grüne Ersatz für diejenigen, die Koriander nicht mögen.

Meine Tochter klappt zuerst die Seiten ein: ich klappe allerdings erst die Längsseite über die Füllung, dann die Seiten ein und rolle anschließend alles auf. Aber wie Ihr seht, ist es völlig egal. Hauptsache, es entsteht am Ende eine Rolle!

Wenn Ihr Euch das anhand der Bilder nicht so gut vorstellen könnt, findet Ihr unter dem #utas_glueckskuechentutorials drei uralte Filme, in denen ich Euch das Ganze an unserem alten Küchentisch zeige: damals gab es im Bioladen noch gar kein Reispapier - so alt sind die Filme!

So rollt Ihr eine Rolle nach der anderen, bis Eure Zutaten verbraucht sind. Die Sommerrollen können auch gut vorbereitet werden und bleiben mehrere Stunden frisch, wenn man sie luftdicht verpackt. Man darf allerdings keinesfalls den Fehler machen, sie in den Kühlschrank zu stellen: egal, bei welchen Temperaturen! Dort wird das Reispapier zäh und hart, wohingegen sich die Rollen in einer fest schließenden Dose bei Raumtemperatur auch gut 24 Stunden lang aufbewahren lassen.

Für den Erdnußdip verrührt Ihr einfach eine beliebige Menge Erdnußbutter crunchy (also mit Stückchen!) mit der gleichen Menge Erdnußmus. Mit Tamari- oder Sojasoße und Zitronen- oder Limettensaft nach Geschmack abschmecken und solange kräftig verrühren, bis sich alles cremig miteinander verbunden hat. Ist Euch die Konsistenz zu fest, könnt Ihr sie mit (Erdnuß-)Öl noch geschmeidiger machen.

Wie bereits erwähnt: Sommerrollen laden geradezu dazu ein, kreativ zu werden. Wir machen das auch gerne gemeinsam, sodaß sich jeder seine eigenen Wunschrollen herstellen kann. Vielleicht habt Ihr ja jetzt auch Lust bekommen, eine kleine Sommerrollenparty zu veranstalten?