Fleisch

Vietnamesische Sommerrollen „Styrian Style“

Hauptspeise
Rezeptart

30-40 Minuten
Zubereitung

mittel
Schwierigkeit

Zutaten für 2-3 Portionen

Sommerrollen:
150 g Schweinefilet (Schnitzelfleisch)
Sonnenblumenöl zum Anbraten
3 EL gemahlene Kürbiskerne
2 EL Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.
Ingwer- und Galgantpulver nach Belieben
Salz
Pfeffer
circa 18 frische Minzeblätter
70 g roter Spitzpaprika
50 g Gurke
50 g Glasnudeln aus Mungbohnen (Trockenware)
100 g Kohlrabi
3-4 Blätter Grazer Krauthäuptel, in Streifen geschnitten
6 Blatt Reispapier (22 cm Durchmesser)

Bohnen-Kernöldip:
250 g Käferbohnen gekocht (alternativ Kidneybohnen)
100-150 g Wasser
1 EL Blütenhonig
3 EL Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.
½ Bund frische Petersilie, geschnitten
Salz und Pfeffer nach Geschmack
Ingwerpulver nach Belieben

Zubereitung

Das Fleisch in 1 cm dicke und maximal 10-12 cm lange Streifen schneiden, in wenig Öl kurz scharf anbraten. Mit Salz, Pfeffer und wenn gewünscht Ingwer- und Galgantpulver würzen, gemahlene Kürbiskerne und Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. dazugeben, alles gut durchmischen und abkühlen lassen bzw. bis zur Weiterverwendung beiseite stellen.

Für den Bohnen-Kernöldip alle Zutaten miteinander zu einem eher dicklich-flüssigen Brei mixen (bei zu Beginn nur 2/3 der Wassermenge zugeben, bei Bedarf am Schluss noch mehr) und nach Belieben mit den Gewürzen abschmecken.

Die Glasnudeln in heißem Wasser einige Minuten einweichen bis sie weich (aber nicht schlabbrig) sind, anschließend abseihen, mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

Kohlrabi schälen und mit Paprika zu sehr dünnen, maximal 10-12 cm langen Streifen schneiden. Gurke kann mit Hilfe eines Sparschälers der Länge nach in dünne Blätter geschnitten werden, auch diese sollten maximal 12 cm Länge haben. Salatblätter waschen, gut trocknen und in dünne Streifen schneiden.

Wasser erhitzen, in eine Arbeitsschüssel füllen, ein Reispapierblatt nach dem anderen darin erweichen (geht bei heißem Wasser in wenigen Sekunden) und auf einer saubere Arbeitsfläche einzeln auflegen. ACHTUNG: Reispapier hat eine raue und eine glattere Seite – die raue Seite sollte beim Befüllen nach oben aufliegen, am besten schon vor dem Einweichen darauf achten.

Rollen befüllen: Jedes Reispapierblatt wird in der Mitte (aufeinandergehäuft) mit je drei Minzeblättern, etwas geschnittenem Gemüse, Glasnudeln, gewürzten Fleischstreifen und Salatstreifen belegt. Dann das untere Ende des Reispapieres über das Füllgut klappen, die Seiten einklappen und alles mit festem Druck von unten nach oben aufrollen.
Die fertig gefüllten Sommerrollen auf einen Teller anrichten und den Bohnen-Kernöldip dazu servieren.

Rezept von Theresia Fastian, www.fastian.at / Foto: Stefan Kristoferitsch