3 Fish

Asiatische Frühlingsrollen mit Garnelen

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Knoblauch pressen und Gurke und Karotte in sehr dünne Streifen schneiden. Das Olivenöl und den gepressten Knoblauch in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen darin gar braten. In der Zwischenzeit die Erdnüsse fein hacken und ein Dressing aus Sojasoße, Limettensaft und Sambal zubereiten.
2. Ein Reisblatt einige Sekunden in lauwarmem Wasser einweichen. Auf ein feuchtes Schneidebrett legen und etwas von den Garnelen, Gurke, Karotte und Sojasprossen in der Mitte des Blattes verteilen. Fein gehackte Erdnüsse darüberstreuen und mit Koriander abschließen. Eine Seite des Reisblatts über die Füllung klappen und auch die Seiten nach innen falten. Die Frühlingsrolle weiter aufrollen und auf einen Teller legen. Mit dem zweiten Reisblatt wiederholen und die Hälfte des Dressings dazu servieren. Die übrig gebliebenen Garnelen, das Gemüse, die fein gehackten Erdnüsse und den Koriander mit dem restlichen Dressing vermengen und als Salat dazu essen.

Zutaten

- [ ] 2 Reisblätter
- [ ] 100 g Garnelen
- [ ] 100 g Gurke
- [ ] 50 g Karotte
- [ ] 50 g Sojasprossen
- [ ] 1 Knoblauchzehe
- [ ] 20 g Erdnüsse
- [ ] 5 g frischer Koriander
- [ ] 1 EL Olivenöl

Nährwerte pro Person

Energie	**499 kcal**
Kohlenhydrate	**38 g**
Fett	**22 g**
Ballaststoffe	**4 g**
Eiweiß	**31 g**