



Bunte Sommerrollen mit Garnelen

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Karotten	1 St.
Avocado	1 St.
Mango	1 St.
Rotkohl	0.25 St.
Garnelen easy peel	200 g
Minze, frisch	10 g
Koriander, frisch	10 g
Reispapier	8 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel

1. Karotte schälen, Enden entfernen und in dünne Streifen schneiden. Avocado halbieren, Kern entfernen, mit einem Löffel aus der Schale lösen und in Scheiben schneiden. Mango schälen, Kern entfernen und in dünne Streifen schneiden. Rotkohl waschen, Strunk entfernen und in dünne Streifen schneiden oder hobeln. Garnelen waschen und längs halbieren. Minze und Koriander waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen zupfen.

2. Etwas Wasser in eine flache Schüssel oder Auflaufform geben. Reispapier gleichmäßig mit Wasser bedecken und ca. 1 Min. einweichen lassen. Anschließend leicht abtropfen und auf einem Schneidebrett ausbreiten. In die Mitte des Reispapierblatts Garnelen, Karotte, Avocado, Rotkohl und Kräuter geben. Die Seiten des Reispapiers zur Mitte einschlagen und vom unteren Ende stramm aufrollen.

3. Mit übrigem Reispapier wiederholen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Bunte Sommerrollen mit Garnelen servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt sehr gut [Saté-Saucen-Rezept zum Selbermachen](#).

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	283 kcal
Kohlenhydrate	44 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	9 g