

Lowcarb-Sommerrollen im Salatblatt

Zeit gesamt
35min



Zubereitungszeit
35min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Romana Salat	1 St.
Karotten	1 St.
Frühlingszwiebeln	1 St.
Minigurken	2 St.
Rotkohl, frisch	0.25 St.
Bio Limetten	1 St.
Öl	1 EL
Party Garnelen	150 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Sojasauce	2 EL
Chili, gemahlen	0.25 TL
Brauner Zucker	0.5 TL

Zubereitung

1. Vom Romanasalat 8 große Salatblätter vorsichtig abtrennen, waschen und trocken schütteln. Übrigen Teil in feine Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern. Karotte waschen, Ende entfernen und grob raspeln. Frühlingszwiebel waschen, trocken schütteln, Wurzelansatz entfernen und in feine Ringe schneiden. Gurken waschen und längs in dünne Streifen schneiden. Rotkohl waschen, unschöne Blätter entfernen und in feine Streifen schneiden. Limette halbieren und Saft auspressen.
2. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen, Garnelen rundherum ca. 3 Min. anbraten. Garnelen anschließend kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Salatblätter mittig mit Garnelen, Salat, Karotte, Frühlingszwiebel, Gurken und Rotkohl füllen. Blattseiten nach innen schlagen und Blätter von unten nach oben eng aufrollen.
4. In einer Schüssel 1 EL Limettensaft, 2 EL Sojasauce, Chilipulver und Zucker verrühren und zusammen mit den Salatrollen servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	105 kcal
Kohlenhydrate	13 g
Eiweiß	8 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	3 g