



Asiatische Salatröllchen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 269 kcal/ 1112 kJ	Fett: 12 g
Eiweiß: 7 g	Davon gesättigte Fettsäuren: 1,6 g
Kohlenhydrate: 33 g	ungesättigte Fettsäuren: 10,4 g

Zubereitungszeit:
ca. 30 Minuten

Zubereitung:

1. Die Walnüsse in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze rösten bis sie leicht braun werden. Dabei gelegentlich umrühren. Anschließend die Walnüsse abkühlen lassen und dann fein hacken.
2. In einer großen Pfanne das Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Dann die Zwiebeln dazugeben und braten bis diese leicht bräunen. Das Chutney, ein Esslöffel Chilisauce und die Fischsauce dazu geben und zwei Minuten kochen. Die Mischung in eine Schüssel geben und mit den Walnüssen vermischen und beiseite stellen.
3. Die Reismudeln in einen kleinen Topf mit 750 ml kochendem Wasser geben und für 5 bis 7 Minuten bissfest kochen. Die Nudeln mit kaltem Wasser spülen und in einem Sieb abtropfen lassen. Anschließend die Nudeln in eine Schüssel geben und mit der verbliebenen Chilisauce gut vermischen.
4. In eine große Schüssel ein Liter heißes Wasser geben. Ein Blatt Reispapier im Wasser für ca. 15 Sekunden einweichen bis es weich wird. Anschließend das Papier auf ein Küchensbrett, welches mit einem Küchentuch oder einem Papiertuch bedeckt ist, legen. Das Reispapier glatt ziehen, dass keine Falten entstehen. Einen Teelöffel der Nudeln in der Form eines Dreiecks in die Mitte des Papiers legen. Darauf zwei Teelöffel der Walnussmischung und jeweils einen Teelöffel der Sojasprossen, Karotten und Zuckerschoten, sowie einen Korianderzweig und zwei Minzblätter geben. Die untere Kante des Reispapiers über die Füllung klappen und die Füllung etwas andrücken. Danach die beiden Seiten einklappen und die Füllung weiter zu einer festen Rolle einrollen. Auf diese Art acht Rollen herstellen. Die Rollen mit der Naht nach unten auf eine Platte legen und sofort servieren.

Zutaten für 8 Portionen :

- 130 g kalifornische Walnüsse
- 1 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 4 EL Mango-Chutney
- 4 EL Sweet Chilisauce
- 1 EL Fischsauce
- 160 g Reismudeln (erhältlich im Asia-Laden)
- 8 Reispapierblätter (erhältlich im Asia-Laden)
- 100 g Sojasprossen
- 130 g Karotten, gerieben
- 150 g Zuckerschoten, geputzt und geschnitten
- 8 Korianderzweige
- 16 Minzblätter