

Vietnamesische Sommerrollen



Zutaten

- 1 Kopfsalat
- 100 g Sojabohnensprossen
- 0,5 Bund Koriander
- 0,5 Bund Minze
- 150 g Karotten
- 400 g Hähnchenbrustfilets
- 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 1 TL Maggi Würzmischung 1, für gebratenes Fleisch
- 2 TL MAGGI Würze
- 16 Blätter Reispapier (24 cm Durchmesser)

Zubereitung

1. Kopfsalat putzen, waschen und in große Stücke zerpflücken. Sojabohnensprossen waschen.
2. Koriander waschen, Blättchen von den Stielen zupfen und klein schneiden. Minze waschen, Blättchen von den Stielen zupfen und in Streifen schneiden.
3. Karotten putzen, waschen, schälen und in feine Stifte schneiden. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden.
4. In einem Wok oder einer beschichteten Pfanne Sonnenblumenöl heiß werden lassen und das Fleisch darin anbraten. Sojabohnensprossen und Karotten zufügen und mitbraten.
5. Mit MAGGI Würzmischung 1 und MAGGI Würze würzen und abschmecken. Die Füllung auf einem Teller abkühlen lassen.
6. Reispapier nacheinander kurz in kaltes Wasser tauchen und zwischen feuchten Küchenhandtüchern (oder Küchenrolle) weich werden lassen. Das zuerst eingeweichte Papier ausbreiten und eine Handvoll der kleingeschnittenen Salatblätter darauf legen. 1-2 EL Füllung länglich darauf verteilen. Kräuter darauf geben. Die Seiten des Reispapiers nach innen schlagen und fest zusammenrollen. Die Sommerrollen bis zum Servieren mit Frischhaltefolie abdecken. Unser Tipp: Dazu schmeckt MAGGI Internationale Würzsauce Asia.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	3 g
Energie	59 kcal
Fett	2 g
Protein	7 g

🕒 42 Minuten

⊕ 16 Stück