



Foto: Uschi Zezelitsch

Uschis Rezept: „Esperanza-Rollen“ mit Kapuzinerkresse

Kapuzinerkresse: (fermentierte) Blätter, Blüten, Pesto
Kürbis, roh, geraspelt
Sushi-Reis, gekocht und ausgekühlt
Reisblätter
Zitronensaft
Rosenpfeffer
ev. nach Belieben Fleisch/Fisch

Dip:

Sojasauce/Erdnussbutter
oder
Joghurt/Kräuter

Zubereitung

Neben gekochtem, ausgekühlten Reis und mit etwas Zitronensaft mariniertem, geraspelteten Kürbis kann man fermentierte Blätter und frische Blüten der Kapuzinerkresse verwenden. Zuerst ein Reisblatt ca. 30 Sekunden in lauwarmes Wasser tauchen, dann dieses auf einen Teller legen und die Zutaten in der Mitte schichten:

Mit den Blüten und Blättern der Kapuzinerkresse beginnen, dann etwas Rosenpfeffer, darüber Kürbis und Reis und vielleicht noch etwas Pesto und/oder fermentierte Blätter.

Rezept aus der ORF-Sendung „Natur im Garten“

Abschließend werden die Ränder des Reisblatts eingeschlagen. Dann die Zutaten einrollen oder wie ein Päckchen zusammenschlagen.

Für den Dip etwas Sojasauce mit Erdnussbutter verrühren oder Joghurt mit Kräutern.

TIPP: Zusätzlich könnte man auch noch Fleisch oder Fisch dazu geben. Am besten verschiedene Zutaten in Schüsseln auf den Tisch stellen, dann kann sich jeder seine Rollen selbst „basteln“.