



**ORF** extra

## Sommerrollen mit Löwenzahn, Zucchini, Erdnüssen und Tofu

4 Personen (12 Stück) | 25 Minuten Zubereitung

### SOMMERROLLEN

2 Handvoll junge Löwenzahnblätter  
2 junge Zucchini  
3 EL Erdnüsse  
150 g Tofu  
50 ml Sojasauce  
12 Reispapierblätter

### DIP:

2 Frühlingszwiebel  
1 Limette  
1 kleine Chilischote  
2 EL Honig  
150 ml Sojasauce

Für die Sommerrollen den Löwenzahn gut ausschütteln und verlesen, dann waschen und trocken tupfen. Die Zucchini putzen, waschen und in etwa 10 cm lange, dünne Streifen schneiden - das geht ganz unkompliziert mit der Gemüsereibe oder dem Sparschäler. Die Erdnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Den Tofu in 12 dünne Scheiben schneiden, mit der Sojasauce beträufeln und beiseitestellen.

Für den Dip die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Die Chilischote halbieren, entkernen, waschen und fein hacken. Frühlingszwiebeln, Limettensaft, Chili, Honig und Sojasauce in einer Schüssel verrühren.

Jeweils 1 Reispapierblatt in einer Schale in lauwarmem Wasser einige Sekunden einweichen lassen, damit es biegsam wird. Herausnehmen und auf der Arbeitsfläche auslegen. Mittig etwas Löwenzahn, Tofu, Zucchini und Erdnüsse verteilen und die Seiten einschlagen. Das Reispapier jeweils von unten nach oben kompakt aufrollen. So fortfahren, bis zwölf Rollen entstanden sind. Die Sommerrollen mit dem Dip servieren.

Quelle: **Hello Nature: Kulinarische Abenteuer vor der Haustür vom Gemüsegarten bis zum eigenen Bienenvolk.** Markus Sämmer. Verlag Dorling Kindersley. ISBN 978-3-8310-4142-8