

Gefülltes Reisblatt (Sommerrolle)

Reisblätter verschieden gefüllt

Reisblatt mit Pastrami & Kraut

Reisblatt mit Alpensaibling & Koriander

Reisblatt mit jungem Gemüse & Wasabi

Gefüllte Reisblätter sind zur heißen Jahreszeit eine verführerische Abwechslung an heißen Sommertagen. Die Fülle wird aus frisch mariniertem Gemüse, Fisch und anderen Zutaten zubereitet.

Grundrezepte von Marinaden

Marinade für Gemüse & Co

Karotten 150 g, Zwiebel in Würfel geschnitten 50 g, Ingwer in feine Würfel geschnitten 10 g, Knoblauch 30 g, Lupinengewürzsauce (Sojasauce), Reissessig 75 g, Sesamöl geröstet 30 g, Sonnenblumenöl 150 g, Salz & Chili nach Bedarf

Karotten schälen und entsaften, in einem Topf den Karottensaft einmal kurz aufkochen. Alle Zutaten im Mixbecher zu einem homogenen Dressing mixen und mit Salz und Chili würzen.

Sojamarinade für Fisch

Süßer Reissessig 120 g, Honig 40 g, Lupinengewürzsauce (Sojasauce) 30 g, Geflügelfond, Sweet Chili Sauce 30 g, Sonnenblumenöl 250 g.

Zutaten mit Öl mixen.

Walnussdressing ohne Zucker

Sonnenblumenöl 50 g, Olivenöl 50 g, Walnussöl 30 g, Apfelessig unverdünnt 30 g, Gemüsefond lauwarm 1/4 Liter, etwas Honig, Senf, Salz, Knoblauch und Chilipaste.

Zutaten mit Öl mixen.

Kernöl Mayonnaise

In einem hohen Gefäß Eidotter, Zitronensaft, Senf und Salz mit dem Stabmixer zu einer Paste mixen. Dann das Öl vorsichtig in einem dünnen Strahl einrühren, mit Salz nochmals abschmecken.

Apfelwasabi

4 Äpfel geschält ohne Kerne in Spalten geschnitten in etwas Apfelsaft oder Wasser weichdünsten. Äpfel ohne Kochsud mixen und Wasabi Pulver nach Geschmack einrühren. Mit etwas Zitronensaft abschmecken.

TIPP: In Flaschen abgefüllt und im Kühlschrank gelagert sind diese Marinaden einige Wochen haltbar.

Vorbereiten der Reisblätter

Kaltes Wasser in eine große Schüssel geben. Reispapier-Blätter in Wasser tunken, bis sie weicher werden (dauert 1 Minute). Je ein Blatt Reispapier auf eine saubere Arbeitsfläche legen. Die geschnittenen Zutaten auf das untere Drittel des Blattes legen. Zunächst die untere Seite des Blattes über die Füllung legen, danach die äußeren Seiten einklappen und die Sommerrolle eng von unten nach oben einrollen. Sie sollte von allen Seiten fest verschlossen sein. Den Vorgang mit den restlichen Reispapier-Blättern wiederholen und die Sommerrollen mit Dip servieren. Ganz einfach!

Reisblatt mit Pastrami & Kraut

6 Stück fein geschnittene Pastrami (Rinderbrustkern geräuchert)
2 EL Käferbohnen gekocht & zerdrückt mit Salz & Pfeffer gewürzt
100 g Spitzkraut wie Krautsalat gewürzt
1 St Essig-Pfefferoni
Kernöl Mayonnaise
Petersilienblätter

Eingeweichtes Reisblatt auf einer sauberen Arbeitsfläche auflegen, mit Pastrami von unten 1/3 des Reisblattes belegen. Käferbohnencreme auf das Pastrami streichen, Spitzkrautsalat auf der Käferbohnencreme verteilen und wie angegeben das Reisblatt einrollen. Mit Kernöl Mayonnaise und frischen Kräutern (Petersilie) ausgarnieren.

Reisblatt mit Alpensaibling & Koriander

1 Saiblingsfilet in dünne Streifen geschnitten

1 Avocado in Spalten geschnitten

3 Stück Erbsenschoten, etwas Kohlrabi, Rettich und Karotte in Streifen geschnitten

Apfel-Wasabicreme

Sojamarinade und frischen Koriander zum Ausgarnieren

Frisches Alpensaiblingsfilet (oder anderes Fischfilet) in feine Streifen aufschneiden und mit Salz und etwas Zitrone würzen. Auf das Reisblatt flach auflegen, mit Avocadospalten, Erbsenschoten, Kohlrabi und Rettich belegen und wie oben angegeben einrollen. Mit Apfelwasabi und Sojamarinade ausgarnieren.

Reisblatt mit jungem Gemüse und Wasabi

Je 50 Gramm Gemüse nach Saison (Karotten, gelbe Rüben, Kohlrabi, Rettich) und etwas frischen Ingwer in Streifen geschnitten mit einigen Rucola Blättern in eine Schüssel geben. Mit der Marinade für Gemüse & Co marinieren, etwas durchziehen lassen und das Reisblatt wie bereits besprochen befüllen und einrollen. Mit Ingwer und Apfelwasabi ausgarnieren.