



# Vietnamesische Sommerrollen

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad:



## Zutaten

(für 4 Portionen | 8 Stück)

- › 2 Karotten
- › ¼ Salatgurke
- › 1 gelbe Paprika
- › 2 Hähnchenbrüste (gekocht ca. 180g)
- › 180 g Reismudeln (selbstgemacht, gekocht gewogen)
- 8 Reispapierblätter
- Kräuter (Koriander, Minze, Thai Basilikum)

## Soße

- › 1–2 Zehen Knoblauch gepresst
- › wenn gewünscht Thai Chili
- › 1 Teil Reissessig oder Zitronensaft
- › 2 Teile zuckerfreie Sojasoße
- › Süßstoff wenn gewünscht

## TIPP:

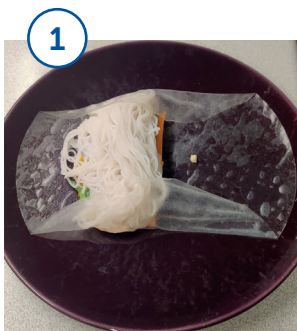
In der Rezeptsammlung finden Sie auch eine geeignete Erdnusssoße zu den Sommerrollen.

## Zubereitung

Hähnchen in hitzefester Bratfolie in kochendem Wasser für 20 Minuten kochen. Währenddessen Paprika und Gurke entkernen, Karotte schälen und das Gemüse in ca. 5 cm lange Streifen schneiden. Kräuter zupfen, waschen und grob hacken. Das Hähnchen abkühlen lassen und danach in dünne Scheiben schneiden. Reismudeln aus dem Kühlschrank nehmen. Reispapier für ein paar Sekunden in Wasser tauchen, auf einen Teller legen und mit Gemüse, Hühnerfleisch, Reismudeln und Kräutern belegen. Zuerst die Seiten des Reispapiers einklappen und dann einrollen.

Für die Soße alle Zutaten vermischen und abschmecken.

*Guten Appetit!*



Nährwerte pro Portion/ 2 Sommerrollen = 1 Portion		
Kohlenhydrate	MCT-Fett*	Gesamt-fett
30,55 g	– g	1,75 g

\* 1,75 g langkettige Fettsäuren (=7,9 % der Energie)

## Zuckerbarometer



Anmerkung: Durch Abkühlen der Reismudeln wird die glykämische Last reduziert. GL max. 12