

Sommerrollen

Feb. 2026

Die Sommerrolle (vietnamesisch: "gỏi cuốn" [gɔj˧ kuəŋ˧] für "Salatrolle") ähnelt der in weiten Teilen Südostasiens verbreiteten Frühlingsrolle, wird aber nicht frittiert. Frühlingsrollen gehören traditionell zum chinesischen Neujahrsfest, dem wichtigsten Festtag des Jahres, an dem der Beginn des Frühlings gefeiert wird, wo sie Seidenraupen symbolisieren, die zu dieser Zeit schlüpfen. Sie werden auch zum Qingming-Fest gegessen, an dem der Verstorbenen gedacht wird. Die Füllung soll ursprünglich aus Resten der Gemüseopfer bestanden haben, die den Verstorbenen dargebracht wurden.

Zutaten

- 20 Blatt Reispapier (Ø 22 cm rund)

Füllung

- 100 g Glasnudeln
- 6 Blätter Kopfsalat
- 3 Frühlingszwiebeln
- ½ Gurke

- 300 g Hähnchenbrust
- Garnelen
- 100 g Tofu
- 1 Karotte
- 1 Paprika
- 1 Mango
- 150 g Mungbohnsprossen
- 1 Ei
- 1 Knoblauchzehe
- 75 g Erdnüsse (geröstet und gesalzen)
- Sesamöl

Dips

- 2 EL Erdnussbutter (crunchy)
- 3 EL Kokosmilch
- 6 EL Sojasoße
- 2 Knoblauchzehen
- 6 cm Ingwer
- 1 Chilischote
- 1 Limette (oder Zitrone)
- 1 TL Honig (oder Palmzucker)

- Koriandergrün, Minze, (Thai-)Basilikum

Füllung

Hühnerfleisch würzen und anbraten. Ei verkläppern und in einer kleinen Pfanne ein Omlette braten - es sollte fluffig und nicht knusprig werden. Frühlingszwiebeln, Gurke, Karotte, Paprika, Mango, Omlette, Tofu, Hühnerfleisch in 4 cm lange dünne Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebel- und Karotten-Streifen separat in Sojasoße marinieren. Den Salat zerteilen, waschen und trockenschütteln. Große Blätter teilen und harte Blattrippen entfernen. Die Kräuter waschen, trockenschütteln und klein-zupfen.

Die Glasnudeln in heißem Wasser 5 Min. ziehen lassen, im Wasser mit einer Schere mehrmals durchschneiden und abgießen. In einer Pfanne etwas Knoblauch, Ingwer, Chili und einige Karottenstreifchen in Sesamöl kurz anbrutzeln. Den Pfanneninhalte mit den Glasnudeln und etwas Sojasoße in einer Schüssel vermischen.

Erdnuss-Dip

Knoblauch, Ingwer, Chili fein hacken (oder reiben) und ganz kurz in Sesamöl anbraten. Kokosmilch, Sojasoße und Erdnussbutter dazugeben, bei geringer Hitze zu einer cremigen Soße verrühren und mit dem Saft einer halben Limette abschmecken und abkühlen lassen.

Soja-Dip

Knoblauch, Ingwer, Chili fein hacken (oder reiben) und mit Sojasoße, etwas Honig und dem Saft einer halben Limette verrühren.

Sommerrollen rollen

In einen großen flachen Teller mit Rand heißes Wasser geben. Jeweils ein Reispapierblatt 2 Min. in den Wasserteller legen, herausnehmen und auf einem flachen Teller auslegen. Mit einem Salatblatt beginnen, mit Glasnudeln und wenigen Streifen der Zutaten ein längliches Häufchen formen. Die linke und die rechte Seite des Reispapiers einschlagen und von unten beginnend langsam und fest aufrollen.

Guten Appetit!

