



Sommer-Thunfisch-Rollen mit Beeren & Kräuter-Dip

Schritte: 6

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten

10 Stück

400 g	Thunfisch Sushi Qualität	Öl
80 g	schwarzer Sesam	80 g weißer Sesam
250 g	Brombeeren	10 Reisblätter
5-6	Radieschen	1/2 Salatgurke
1	Avocado	200 g Friséesalat
	Schnittlauch	Joghurt-Kräuter-Dip:
80 g	Joghurt, natur	50 g Schmand
	Saft einer halben Zitrone	Zitronenabrieb
1/2 Bund	Dill, fein geschnitten	1/2 Bund Basilikum, fein geschnitten
1/2 Bund	Minze, fein geschnitten	Salz und Pfeffer

Zubereitung

Zubereitung

1. Salat waschen, trocken schütteln und in grobe Stücke zupfen. Gurke waschen, Kerngehäuse entfernen und in schmale lange Streifen schneiden. Avocado und Radieschen in schmale Scheiben schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.
2. Thunfisch gründlich abwaschen, trocken tupfen und in ca. 2 cm dicke und 8 cm lange Filetstücke schneiden. Schwarzen und weißen Sesam auf einem Teller mischen und die Filetstücke darin wenden.
3. Pfanne aufsetzen, etwas Öl hineingeben und die Filetstücke gleichmäßig von jeder Seite ca. 1 Minute anbraten. Wichtig ist, dass der Kern noch roh ist. Je nach Wunsch empfehlen wir für die Rollen die Filets noch mal der Länge nach zu halbieren, damit diese nicht zu dick sind.
4. Reisblatt auf das feuchte Handtuch geben, jeweils von jeder Seite noch mal mit etwas Wasser anfeuchten. In die Mitte nun zuerst die schmal geschnittenen Radieschen legen, darauf dann den Salat und zum Schluss die restlichen Zutaten darauf verteilen.
5. Zuerst das untere Ende über die Füllung schlagen, dann rechts und links die Ecken einschlagen und satt aufrollen. Mit den restlichen Reisblättern und Zutaten so verfahren.
6. Für den Dip: Alle Zutaten miteinander vermischen und ca. 1 Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen.

Roll' Dich mit diesen köstlichen vietnamesischen Klassiker zum absoluten Sommergenuss. Mit etwas Geschick verwandelst Du Reispapier und frische Zutaten in kleine Kunstwerke. Perfekt für unterwegs, als Bürosnack oder für einen entspannten Abend mit Freunden.

Die Zutaten für dein Lieblingsrezept findest du in deinem Selgros Markt

Du suchst nach den passenden Zutaten für dein Lieblings-Rezept. Dann schau schnell in deinem Selgros Markt vorbei oder informiere dich über unsere Angebote.

UNSERE AKTUELLEN ANGEBOTE

Viele weitere Rezepte bei Selgros entdecken

Wir haben für dich eine große Auswahl an Koch-, Back- und Grill-Rezepten zusammengestellt. Du kannst in unserer Rezeptsuche ganz einfach nach Schlagwörtern wie beispielsweise Hauptkomponenten oder bestimmten Zutaten suchen. Oder du lässt dich von unseren Kategorien inspirieren.

Hier findest du unter Rezept Typ alles - von alkoholfreien Cocktails, Burger, Fleischgerichten, Beilagen, Gebäck, Pasta, Salaten bis hin zu vegetarischen Gerichten. Einfach die gewünschte Kategorie anklicken und du kannst aus einer Vielzahl toller Rezepte auswählen.

Zudem findest du hier auch alle Rezepte, die wir in unseren aktuellen Angeboten haben. Ebenso bieten wir saisonale Rezepte wie Spargel- oder Erdbeerrezepte, Grill-Rezepte, Gerichte aus der herbstlichen Küche wie Flammkuchen oder Aufläufe. Unsere Rezeptwelt wird ständig um weitere tolle Gerichte und Kochideen erweitert. Es lohnt sich regelmäßig auf unserer Rezeptseite vorbeizuschauen. Wir wünschen dir viel Spaß beim Entdecken, Stöbern und Nachkochen.

WEITERE REZEPTE ENTDECKEN