



Sommerrollen mit Honig-Chicken & Mango

Schritte: 6

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten

10 Stück

200 g	Hähnchenbrust	4 EL	Honig
1 Zehe	Knoblauch	1	Limette, Saft und Abrieb
2 EL	Sojasauce		Cayenne Pfeffer, Salz
10	Reisblätter	1/2	Mango
2	Frühlingszwiebeln	1/2	Gurke
100 g	Reisnudeln		Shiso-Kresse
	Soja-Limetten-Dip:	2	Limetten (Saft)
1 TL	Reisessig	1 cm	Ingwer
1 TL	Sesam	2 TL	Sojasauce
1 TL	geröstetes Sesamöl	1 TL	Agavendicksaft
1/2 TL	Chiliflocken		

Zubereitung

Zubereitung

1. Marinade aus Honig, gepresster Knoblauchzehe, Limettensaft und -abrieb, Sojasauce, Cayenne Pfeffer und Salz herstellen. Das geputzte Hähnchenfilet darin einlegen und mindestens 8 Stunden durchziehen lassen.
2. Die eingelegten Filets in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C bei Ober- und Unterhitze für ca. 20 Minuten knusprig backen. In schmale Streifen schneiden und abkühlen lassen.
3. Reisnudeln nach Anweisung kochen und abkühlen lassen.
4. Mango schälen und in schmalen Streifen schneiden. Gurke waschen, Kerngehäuse entfernen, in schmale lange Streifen schneiden. Gewaschene Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.
5. Reisblatt auf das feuchte Handtuch geben, jeweils von jeder Seite noch mal mit etwas Wasser anfeuchten. In die Mitte nun zuerst Shiso-Kresse legen, darauf dann die Reisnudeln geben und mit den restlichen Zutaten befüllen. 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 die Sauce alle Zutaten miteinander verrühren und zu den Sommerrollen servieren.

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