



## Fruchtige Sommerrollen mit Kokos-Reis

Schritte: 6

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Zutaten

10 Stück

10	Reisblätter	100 g	schwarzer Reis
400 ml	Kokosnussmilch	400 ml	Wasser
1 Prise	Salz	1 EL	Ahornsirup
2 EL	Kokosraspeln	2	Kiwi
5-6	Erdbeeren	1/2	Mango
3 EL	Kokosflakes, geröstet		Minzblätter
	Maracuja		Himbeer-Kokos-Dip:
200 g	Himbeeren, gefroren	3 EL	Kokosjoghurt
	Saft einer 1/2 Zitrone	1 EL	Ahornsirup

### Zubereitung

#### Zubereitung

1. Für den Milchreis den schwarzen Reis zunächst unter kaltem Wasser gut abspülen und anschließend mit Kokosnussmilch, Wasser und einer Prise Salz solange köcheln bis die gesamte Flüssigkeit aufgebraucht ist. Nun nach Wunsch mit Ahornsirup und Kokosraspeln abschmecken, abkühlen lassen.
2. Obst waschen, ggf. schälen und in dünne Scheiben schneiden. Minze waschen und trocken schütteln.
3. Kokosflakes kurz ein einer heißen Pfanne ohne Öl etwas anrösten, beiseite stellen.
4. Reisblatt auf das feuchte Handtuch geben, jeweils von jeder Seite noch mal mit etwas Wasser anfeuchten. In die Mitte nun zuerst das schmal geschnittene Obst (Erdbeere, Mango oder Kiwi) legen, darauf dann den Reis sowie die Minze und Kokosflakes geben.
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 in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer zu einer gleichmäßigen Creme/Sauce pürieren.

*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**

---

Fruchtige Sommerrollen mit Kokos-Reis

Stand 09.06.2022