KIKKOMAN

Frische Frühlingsrollen mit Teriyaki-Aubergine

Gesamtzeit **30 Min.** **20 Min.** Vorbereitungszeit **10 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
1675 kJ / 400 kcal

Fett: **14,3 g** Eiweiß: **10,7 g**
Kohlenhydrate: **54,2 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

Für die Teriyaki-Aubergine:

1	Aubergine
3 EL	Pflanzenöl
100 ml	Kikkoman Teriyaki Marinade
1 EL	Agavendicksaft
1 EL	Sesamöl

Für die Füllung:

1	rote Paprika
1	Möhre
0,5	Salatgurken
1	Salatherz
1 Bund	Minzzweige
12 Stück	Reispapier
150 g	Reisnudeln

Für die Sauce:

1	Knoblauchzehe
100 ml	Kikkoman Teriyaki Marinade
2 TL	Sesam
3 EL	Limettensaft
1 EL	Agavendicksaft
1 EL	Frühlingszwiebel

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Für die Teriyaki-Aubergine Aubergine putzen, waschen und in Würfel schneiden (ca. 1 x 1 cm). Pflanzenöl in einer Pfanne auf hoher Stufe erhitzen, Aubergine darin rundherum anbraten und aus der Pfanne nehmen. Hitze reduzieren, Teriyaki Marinade, Sirup und Sesamöl zum Bratensatz geben, aufkochen, Aubergine zugeben und 3-4 Minuten köcheln lassen. Dabei Aubergine immer wieder mit Bratensatz-Sauce beträufeln.

Schritt 2

Für die Füllung Paprika halbieren, putzen und waschen, Möhre putzen und schälen, Gurke putzen und waschen. Gemüse in sehr feine Streifen schneiden. Salat und Minze putzen, waschen und trocken schleudern.

Schritt 3

Reispapier kurz in warmes Wasser tauchen und auf ein feuchtes Tuch legen. Mit je 1 Salatblatt, Reisnudeln, Teriyaki-Aubergine, Gemüsestreifen und Minze belegen. Reispapier vorsichtig aufrollen und halbieren.

Schritt 4

Für die Sauce Knoblauch abziehen, pressen und mit Teriyaki Marinade, Sesam, Limettensaft, Sirup und Frühlingszwiebeln verrühren. Frische Frühlingsrollen mit Sauce servieren.