

Sommerrollen mit Lachs, Mango und Reis

Gesamtzeit **40 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit **15 Min.** Kochzeit **15 Min.** Abkühlzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
2.134 kJ / 510 kcal

Fett: **32 g** Eiweiß: **17 g**
Kohlenhydrate: **34 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

Für die Sommerrollen:

| | |
|----------------------|---|
| 50 g | Basmatireis |
| 150 g | Lachsfilet |
| 2 EL | <u>Kikkoman Sauce für Poke-Fischsalat auf Basis von Sojasauce und Sesamöl</u> |
| 1 EL | Sesam |
| 6 | Reispapierblätter |
| 0,5 | Salatgurke |
| 1 | Mango |
| 1 EL | schwarzer Sesam |
| Für die Dips: | |
| 150 g | saure Sahne |
| 2 EL | <u>Kikkoman Sauce für Poke-Fischsalat auf Basis von Sojasauce und Sesamöl</u> |
| 1 TL | Zitronensaft |
| 2 EL | <u>Kikkoman Sesamsauce</u> |
| 1 EL | Wasser |
| 0,5 TL | schwarzer Pfeffer, gemahlen |

ZUBEREITUNG

Schritt 1

50 g Basmatireis - **150 g** Lachsfilet - **2 EL**

Kikkoman Sauce für Poke-Fischsalat auf Basis von Sojasauce und Sesamöl - **1 EL** Sesam

Den Reis kochen, bis er gar ist, dann zum Abkühlen beiseitestellen. Lachsfilet in Würfel schneiden und mit Kikkoman Sauce für Poke Bowls und Sesam mischen. Bei 200 °C 10 Minuten im Airfryer oder 15 Minuten im Backofen garen.

Schritt 2

6 Reispapierblätter - **0,5** Salatgurke - **1** Mango
Gurke und Mango in Streifen schneiden. Die Reispapierblätter in warmem Wasser einweichen und vorsichtig abtupfen.

Schritt 3

1 EL schwarzer Sesam

Jeweils eine Portion Reis, Lachs, Gurke und Mango auf ein Reispapierblatt geben und mit schwarzem Sesam bestreuen. Fest einwickeln.

Schritt 4

150 g saure Sahne - **2 EL** Kikkoman Sauce für Poke-Fischsalat auf Basis von Sojasauce und Sesamöl - **1 TL** Zitronensaft

Für den ersten Dip die saure Sahne mit Kikkoman Sauce für Poke Bowls und Zitronensaft verrühren.

Schritt 5

2 EL Kikkoman Sesamsauce - **1 EL** Wasser - **0,5 TL** schwarzer Pfeffer, gemahlen

Für den zweiten Dip Kikkoman Sesamsauce mit Wasser und Pfeffer mischen. Die Sommerrollen mit den beiden Dips servieren.

