

Sommerrollen mit Rindfleisch

ZUTATEN

4 Portion(en)

0,5	Gurken
2	Karotten
3	Minzzweige
1	Romana Salatherz
3	Zweige Koriander
1	Mango
1	Avocado
150 g	Rinderrücken
8 EL	<u>Kikkoman Teriyaki Sauce</u> <u>mit geröstetem Sesam</u>
2 EL	Rapsöl
100 g	Glasnudeln
8	Reisblätter
1 TL	Sesam, weiß
1 EL	Sesam, schwarz
1	Rote Chili

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Gurke, Karotte, Minze, Romana Salatherz und Koriander waschen und trocknen. Mango schälen und in Spalten schneiden. Avocado halbieren und den Kern entnehmen. Mit einem Löffel das Fruchtfleisch entnehmen und in Spalten schneiden. Karotten schälen und in feine Streifen schneiden. Blätter des Romana Salats entnehmen und den Strunk herausschneiden. Minze und Koriander zupfen.

Schritt 2

Rindfleisch in Streifen schneiden und mit 4 EL Kikkoman Teriyaki Sauce mit Sesam marinieren. Die Streifen ca. 1-2 Minuten in Rapsöl scharf anbraten. Die restliche Teriyaki Sauce, die vom Marinieren übrig geblieben ist, in die Pfanne geben und die Rindfleischstreifen glasieren.

Schritt 3

Glasnudeln mit kochenden Wasser überbrühen und 5 Minuten ziehen lassen.

Schritt 4

Reisblätter in lauwarmen Wasser ca. 15-20 Sekunden einweichen. Danach aus dem Wasser nehmen und auf einem Teller oder Brett auslegen. Achtung: Nicht zu lange im Wasser liegen lassen, sonst wird das Reispapier zu weich und reißt. Danach die Reisblätter mit Glasnudeln, Salat, Mango, Karotte, Rinderstreifen, Gurke, Avocado, Koriander und Minze füllen. Seiten zur Mitte einschlagen und einrollen.

Schritt 5

Sommerrollen mit Sesam und Chili garnieren. Mit der restlichen Kikkoman Kikkoman Teriyaki Sauce mit Sesam als Dip servieren.