

Sommersrollen mit Tofu

Gesamtzeit **20 Min.** 20 Min. Vorbereitungszeit

Nährwertangaben (pro Portion):
1.949 kJ / 466 kcal

Fett: **20 g** Eiweiß: **19,3 g**
Kohlenhydrate: **50 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

6	Blatt Reispapier
100 g	Tofu
0,5	rote Paprika
0,5	lange Salatgurke
40 g	Rotkohl
0,5	Zucchini
120 g	gekochte Reismudeln
20 g	gekochte Erbsen
2 EL	gehackte Erdnüsse
2 EL	frischer Koriander
2 EL	<u>Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce</u>
1 EL	<u>Kikkoman geröstetes Sesamöl</u>
1 EL	Ahornsirup
1 EL	Limettensaft
1 EL	Erdnussbutter

ZUBEREITUNG

Schritt 1

6 Blatt Reispapier - **100 g** Tofu - **0,5** rote Paprika - **0,5** lange Salatgurke - **40 g** Rotkohl - **0,5** Zucchini
Gemüse und Tofu in Stifte schneiden. Reispapier in Wasser einweichen.

Schritt 2

120 g gekochte Reismudeln - **20 g** gekochte Erbsen - **2 EL** gehackte Erdnüsse
Je eine Portion Nudeln, Tofu, Gemüse, Erbsen und Nüsse auf ein Blatt Reispapier geben und vorsichtig einrollen.

Schritt 3

2 EL Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce - **1 EL** Kikkoman geröstetes Sesamöl - **1 EL** Ahornsirup - **1 EL** Limettensaft - **1 EL** Erdnussbutter - **2 EL** frischer Koriander
Alle Zutaten außer dem Koriander zu einer Sauce vermengen und mit den Sommerrollen und dem Koriander servieren.