

HERBSTROLLEN MIT SÜSS-SAUREM DIP



XXXLLecker

ZUTATEN (für 4 Personen – max. 5 Stück pro Person als Hauptspeise)

FÜR DIE HERBSTROLLEN

- 1 Zwiebel
- 1 cm Ingwerknolle
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Rapsöl
- 200 g Lammhackfleisch
- Salz und Pfeffer
- 200 g Rotkohl
- 2 kleine Möhren
- 1 kleine Stange Porree
- 20 Blätter Reispapier (Asialaden)
- Öl zum Braten

FÜR DEN DIP

- 1 rote Paprikaschote
- 100 g Ananas
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Chilischoten
- 40 ml Reisessig
- 80 g Zucker
- 250 ml Wasser

NÄHRWERTE

PRO 100 GRAMM

- 99 kcal
- 4 g Eiweiß
- 3 g Fett
- 15 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 1 Stunde

ZUBEREITUNG

1. Für den Dip die Paprika waschen, entkernen und grob würfeln. Ananas schälen, vom Strunk befreien und in grobe Stücke schneiden. Knoblauch schälen und ebenfalls grob hacken. Chili waschen und in Stücke schneiden. Paprika, Ananas, Knoblauch, Chili und Wasser in einem Standmixer fein pürieren. Die Mischung mit Essig und Zucker in einen Topf geben und aufkochen lassen. Auf niedriger Stufe offen 30 Minuten einköcheln lassen.
2. Inzwischen Zwiebel, Ingwer und Knoblauch schälen. Alles fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Hackfleisch darin krümelig und rundherum goldbraun braten. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch zugeben und mit anbraten. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pfanne vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.
3. Rotkohl waschen und in sehr feine Streifen schneiden. Möhren schälen, je nach Größe der Länge nach halbieren oder dritteln. Porree putzen, gut waschen und der Länge nach dritteln. Beides in sehr feine, etwa gleichgroße Streifen schneiden.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Gemüse darin unter Rühren 5 - 6 Minuten dünsten und mit Salz und Pfeffer würzen. Pfanne vom Herd nehmen und kurz abkühlen lassen.
5. Die Reispapierblätter einzeln nach Packungsangabe mit Wasser befeuchten. Mit Rotkohl-, Möhren- und Porreestreifen belegen. Etwas Hackfleisch darauf verteilen, die Enden über die Füllung klappen und das Reispapier aufrollen.
6. Das Öl in einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen und die Rollen darin portionsweise goldbraun und knusprig braten. Mit dem süß-sauren Dip servieren.



REISER RÄT

Schälen Sie den Ingwer mit einem Löffel. Das minimiert die Verletzungsgefahr und geht schneller.

