

In der Hauptrolle: Hülle mit Fülle

*Soul Rolls und Wraps
bringen Schwung in
die Sommerküche –
als To-go-Hits oder
Slow-Genuss vor Ort*



Asiatisch

Leiblingszutaten werden jetzt eingewickelt. Das Ergebnis verspricht – jedenfalls für diejenigen, die bekocht werden – ein doppeltes Vergnügen: Lecker-Erlebnis und Überraschungseffekt.

VERPACKUNGS-„MATERIAL“ Was schmeckt, wird gerollt: von deftigen Fladen aus Maismehl, einer Quark-Öl-Masse oder entrindetem, ausgewelltem Toastbrot über filigranen Gaumenspaß aus Filo-, Yufka- oder Blätterteig bis hin zu schmelzenden Gemüsescheiben von z. B. Aubergine oder Zucchini. Vom Allerfeinsten sind asiatische Verpackungs-Varianten mit Reispapier oder Algen.

PARTNER Ein „Mir fehlt da die Soße“ lässt der Soul-Rolls-Fan nicht gelten und rundet den fingerfood-tauglichen Schmaus mit Dips und Salsas ab – mal pikant, mal frisch oder süß-sauer.

Reispapier-Rolls mit Pflaumensoße

*Gemüse und Geflügel hauchzart verpackt
– eine vietnamesische Spezialität*

Für 12 Stück: • 3 EL Balsamicoessig • 1 rote Zwiebel (Würfel)
• 2 EL Sherry • 1 TL geriebener frischer Ingwer • je 50 g entsteinte Dörripflaumen, Pflaumenmus • 200 g gegartes Hähnchenfleisch
• 150 g Möhre • 12 Blätter Reispapier • 60 g Reismudeln • Salz
• 12 kleine Blätter Romanasalat • 2 Zweige Koriander oder Thai-Basilikum • 50 g Mungobohnensprossen • Sojasoße

- 1 Für die Soße Essig, 3 EL Wasser ca. 2 Min. kochen. Mit Zwiebel, Sherry, Ingwer, Pflaumen, -mus pürieren.
 - 2 Fleisch klein schneiden. Möhre schälen, in sehr feine Stifte schneiden oder klein würfeln. Das Reispapier vorbereiten (siehe rechts). Reismudeln nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser einweichen. In ein Sieb abgießen. Kalt abbrausen, abtropfen lassen.
 - 3 Reisblätter mit Salat, Kräuterblättchen, Sprossen, Nudeln, Möhren, Fleisch belegen. Mit Salz, Sojasoße würzen. Einrollen (s. r.). Im Dampfkorb 4–5 Min. garen.
- Zubereitung: ca. 40 Min.
Pro Stück: ca. 100 kcal, 0,3 g F, 18 g KH, 5 g E



Vorbereiten Reispapierblätter nacheinander zwischen angefeuchtete Küchentücher legen. So werden sie innerhalb von ca. 2 Min. weich.



Einrollen Ist die Füllung platziert, die Seiten der Reisblätter darüberschlagen. Die Blätter von einer Schmalseite mit leichtem Druck einrollen.



Glutenfrei

Ziegenkäse-Wraps

Feine Häppchen für Low-Carb-Fans

Für 4 Stück: • 2 Low-Carb-Wraps à 90 g (z. B. Lizza) • 150 g Tomaten
• 50 g Stangensellerie • 1 Bund Rucola • 180 g Schmand • Salz • Pfeffer
• 1 TL getrockneter Thymian • 200 g Ziegenkäserolle (Würfel)

1 Wraps ca. 3 Min. je Seite in beschichteter Pfanne braten. Tomaten, Sellerie klein schneiden. Rucola putzen, zerzupfen. 2 Schmand mit Salz, Pfeffer, Thymian verrühren. Die Wraps damit bestreichen. Wraps mit Tomaten, Sellerie, Rucola und dem Käse belegen. Dann einrollen und halbieren. Die Wrap-Enden in Papierservietten wickeln.

Zubereitung: ca. 30 Min. Pro Stück: ca. 350 kcal, 27 g F, 4 g KH, 20 g E



Süß-scharf

Pikante Pfannkuchen

Harissa verleiht ihnen orientalische Würze

Für 4 Stück: • 5 Eier • 175 ml Milch • Salz • 200 g Mehl • 75 g getr. Aprikosen (Würfel) • 4 EL Butter • 4 TL Sesam • 500 g Hähnchenbrustfilet (Streifen) • 5 EL Öl • Pfeffer • 2 TL Harissa • 200 g Schmand • Saft von 1 Zitrone • je 1 Bund Radieschen (Scheiben), Brunnenkresse (geputzt)

1 Eier, Milch, ½ TL Salz, 100 ml Wasser, Mehl, Aprikosen verrühren. In Butter mit je 1 TL Sesam 4 Pfannkuchen backen.

2 Filet 5 Min. in 2 EL Öl braten. Würzen. Harissa, Schmand verrühren, auf Kuchen streichen. Zitronensaft, 3 EL Öl, Salz, Pfeffer mit Filet, Radieschen, Kresse mischen. Kuchen damit füllen.

Zubereitung: ca. 40 Min. Pro Stück: ca. 650 kcal, 45 g F, 16 g KH, 44 g E



Farbenfroh

Rainbow-Rolls mit Heidelbeer-Dip

Großes Genuss-Kino für alle Sinne: kunterbunt, knackig, köstlich

Für 8 Stück: • 150 g TK-Heidelbeeren
• 25 g Pinienkerne • 200 g Mehl • Salz • 120 g Rucola
• 200 g Kirschtomaten • 200 g Ziegenfrischkäse
• Pfeffer • 8 Scheiben Serranoschinken à 10 g

1 Heidelbeeren antauen, abtropfen lassen. Pinienkerne rösten. Abkühlen lassen. 250 g Beeren mit 100 ml Wasser pürieren. Das Püree mit Mehl, 1 TL Salz glatt verkneten. Teig in 4 gleich große Stücke teilen. Diese auf einer mit Mehl bestäubten Fläche rund (Ø 26 cm) ausrollen. Die Fladen nacheinander 2–3 Min. je Seite in einer heißen Pfanne backen. Fladen stapeln, mit Folie bedeckt auskühlen lassen.

3 Rucola verlesen, zerzupfen. Tomaten klein schneiden. Für den Dip den Frischkäse mit 100 g Beeren verrühren. Salzen und pfeffern.

4 Fladen dünn mit etwas Dip bestreichen. Schinken, Rucola, Tomaten, Pinienkerne darauf verteilen. Fladen über die Füllung schlagen, einrollen. Rolls halbieren, mit Rest Dip anrichten.

Zubereitung: ca. 1 Std.

Pro Stück: ca. 235 kcal, 12 g F, 21 g KH, 10 g E