

# Sommerrollen mit Salat & Hähnchen

## Schnelle Sommerrollen mit Salat & Hähnchen

Sommerrollen sind eine coole Sache. Schnell und einfach in der Zubereitung, sind sie je nach Füllung nicht nur unheimlich lecker, sondern auch noch relativ kalorienarm. Zudem kann man die Reispapier Rollen nach Lust und Laune füllen, wodurch sie wirklich nie langweilig werden. Sommerrollen könnt ihr nämlich nicht nur mit Salat, sondern auch mit Fleisch, Reis, asiatischen Nudeln oder Obst und Früchten zubereiten. Zudem lassen die sich auch ganz gut vorbereiten. Ansonsten kann man die Summer Rolls auch gut am Tisch in einer geselligen Runde verzehren. Einfach alle Zutaten vorbereiten und auftischen. Dann kann sich jeder direkt am Tisch frische Rollen drehen.

Da es bei uns den Tag schnell gehen musste, habe ich neben Salat und frischem Gemüse, kalorienarmen Hähnchenbrustaufschnitt verwendet. Das war super lecker. Ich drehe die Rollen meistens ein wenig im voraus. Bis die Kinder aus der Schule kommen liegen sie etwa 1 Stunde, was ohne Probleme geht. Dafür gebe ich etwas Sesamöl auf einen Teller und verteile dieses mit einem Pinsel, oder einem Stück Küchentuch. Das verhindert das Ankleben der Rollen am Teller. Des Weiteren könnt ihr auch die einzelnen Röllchen dünn mit Sesamöl einstreichen. So kleben auch die einzelnen Rollen im Normalfall nicht aneinander.

---

---

## **Leckere Sommerrollen mit Salat, buntem Gemüse & Hähnchenbrustaufschnitt**

Gurke gründlich abspülen, der Länge nach halbieren und die Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Anschließend der Länge nach in dünne Streifen schneiden. Karotte schälen und in dünne Stifte schneiden. Den Lauch putzen und ebenfalls in Streifen schneiden. Salat gründlich waschen, trockenschleudern und in sehr feine Streifen schneiden. Ein Reispapier nehmen, für etwa 2-3 Sekunden in kaltes Wasser tauchen und auf ein Brett oder Teller legen.

Wenn das Papier anfängt weich zu werden, mit Salat, Gurke, Paprika, Lauch und Hähnchenbrust belegen und nach Belieben etwas Sriracha darüber geben. Nun die Seiten des Reispapier zur Mitte hin einschlagen und vom Ende aus so fest wie möglich aufrollen. Die fertigen Rollen auf einen mit Sesamöl bepinselten Teller geben, damit sie nicht festkleben. Anschließend so, oder mit einem leckeren Dip genießen.

---

## WEITERE REZEPT-IDEEN FÜR DIE ASIATISCHE KÜCHE



**Beef Bulgogi**



**Meatballs Tikka Masala**



**Glasnudelsalat**



**Japanisches Curry**



**Ramen mit Hähnchen**



**Chicken Tikka Masala**



## Korean Fried Chicken



## Hähnchen mit Gemüse & Basmati Reis

[Alle Rezepte](#)

---

---

**DAS KÖNNTE DICH AUCH INTERESSIEREN**

---

## **HIER FINDEST DU LECKERE DIPS & SAUCEN**



**Persimmon-Orange-Hot Sauce**



**Habanero Passion Fruit Hot Sauce**



**Pineapple Lemon Drop Hot Sauce**



**Blueberry Apple Hot Sauce**



**Habanero Melon Hot Sauce**



**Fruchtige Chili Sauce**



## Kürbis Salsa



## Sesam Dressing

---