



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

# Sommerrollen mit Alaska Surimi

---

## Zutaten für 4 Personen:

### Dip:

100 g Möhren  
30 g frischer Ingwer  
1 rote Chilischote  
100 ml heller Essig  
80 g Zucker

### Füllung:

200 g Alaska Surimi  
20 ml Limettensaft  
1 Bund Basilikum  
1 große, reife Mango  
1 Salatgurke  
80 g Erdnüsse, geröstet und gesalzen  
12 Reispapierblätter



## Zubereitung:

1. Für den Dip Möhren sowie Ingwer schälen: beides fein würfeln. Chilischote halbieren, entkernen und fein schneiden. Alles zusammen mit Zucker und Essig 3 Minuten kochen, dann abkühlen lassen.
2. Surimi längs vierteln und mit Limettensaft beträufeln. Basilikum von den Stielen zupfen und grob schneiden. Mango schälen, entkernen und zusammen mit der Gurke in etwa 3-4 mm breite Streifen mit 7-8 cm Länge schneiden. Die Erdnüsse grob hacken.
3. Reispapier kurz in lauwarmes Wasser tauchen, dann auf einer Arbeitsfläche ausbreiten: Jeweils ein paar Surimistreifen, etwas Basilikum, ein paar Gurken- und Mangostreifen sowie ein paar Erdnüsse am unteren Enden des Reisblatts aufhäufen und dann einwickeln, dabei die Seiten des Reispapiers einschlagen. Zusammen mit dem Dip servieren.

**Zubereitungszeit:** 35 min

## Nährwertangaben pro Portion:

Energie: 330 kcal / 1380 kJ  
Eiweiß: 11 g  
Fett: 12 g  
Kohlenhydrate: 41 g