



Rezept Lolos geliebte Graswürste

Sommerrollen mit Avocadofüllung: Zutaten (für 4 Portionen / ca. 8 Rollen):

- 8 Reispapierblätter
- 1 reife Avocado
- 1 kleine Karotte
- ½ Gurke
- 1 kleine Paprika (rot oder gelb)
- 1 Handvoll frischer Spinat oder Salatblätter
- frische Kräuter (z. B. Minze, Koriander oder Basilikum)
- optional: Glasnudeln (gekocht und abgekühlt)
- etwas Limettensaft
- Salz & Pfeffer nach Geschmack

Für den Dip:

- 3 EL Erdnussbutter oder Mandelmus
- 2 EL Sojasauce
- 1 TL Honig oder Ahornsirup
- Saft einer halben Limette
- etwas Wasser, um die Konsistenz cremig zu machen

Zubereitung:

1. **Gemüse vorbereiten:** Karotte, Gurke und Paprika in feine Streifen schneiden. Avocado halbieren, das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden und mit etwas Limettensaft beträufeln (so bleibt sie schön grün).
2. **Dip anrühren:** Alle Zutaten für den Dip in einer kleinen Schüssel verrühren, nach Geschmack etwas Wasser hinzufügen.
3. **Reispapier einweichen:** Ein Blatt Reispapier ca. 10 Sekunden in lauwarmes Wasser tauchen, bis es weich ist, und auf ein feuchtes Küchentuch legen.
4. **Füllen:** Etwas Spinat, Gemüse, Avocado und Kräuter mittig auf das Reispapier legen.
5. **Rollen:** Die Seiten einschlagen und das Reispapier fest aufrollen – ähnlich wie eine Frühlingsrolle.
6. **Servieren:** Die Sommerrollen halbieren und mit dem cremigen Dip servieren.

Tipp:

Kinder lieben es, selbst zu rollen! Einfach alle Zutaten in Schälchen auf den Tisch stellen – so kann jeder seine eigene Lieblingsrolle zusammenstellen.