

FrISChe Frühlingsrollen mit Teriyaki-Aubergine

Gesamtzeit **30 Min.** 20 Min. Vorbereitungszeit 10 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
1675 kJ / 400 kcal

Fett: **14.3 g** Eiweiss: **10.7 g**
Kohlenhydrate: **54.2 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

Für die Teriyaki-Aubergine:

- 1** grosse Aubergine
- 3 EL** Pflanzenöl
- 100 ml** Kikkoman Teriyaki Marinade
- 1 EL** heller Zuckersirup (alternativ: Agavendicksaft)
- 1 EL** Sesamöl

Für die Füllung:

- 1** rote Peperoni
- 1** grosse Karotte
- 0.5** Salatgurke
- 1** Salatherz
- 1 Bund** frische Minze
- 12 Stück** Reispapier
- 150 g** gekochte Reismudeln

Für die Sauce:

- 1** Knoblauchzehe
- 100 ml** Kikkoman Teriyaki Marinade
- 2 TL** Sesam
- 3 EL** Limettensaft
- 1 EL** heller Zuckersirup (alternativ: Agavendicksaft)
- 1 EL** Frühlingszwiebelringe

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Für die Teriyaki-Aubergine Aubergine putzen, waschen und in Würfel schneiden (ca. 1 x 1 cm). Pflanzenöl in einer Pfanne auf hoher Stufe erhitzen, Aubergine darin rundherum anbraten und aus der Pfanne nehmen. Hitze reduzieren, Teriyaki Marinade, Sirup und Sesamöl zum Bratensatz geben, aufkochen, Aubergine zugeben und 3-4 Minuten köcheln lassen. Dabei Aubergine immer wieder mit Bratensatz-Sauce beträufeln.

Schritt 2

Für die Füllung Peperoni halbieren, putzen und waschen, Karotte putzen und schälen, Gurke putzen und waschen. Gemüse in sehr feine Streifen schneiden. Salat und Minze putzen, waschen und trocken schleudern.

Schritt 3

Reispapier kurz in warmes Wasser tauchen und auf ein feuchtes Tuch legen. Mit je 1 Salatblatt, Reismudeln, Teriyaki-Aubergine, Gemüsestreifen und Minze belegen. Reispapier vorsichtig aufrollen und halbieren.

Schritt 4

Für die Sauce Knoblauch abziehen, pressen und mit Teriyaki Marinade, Sesam, Limettensaft, Sirup und Frühlingszwiebeln verrühren. FrISChe Frühlingsrollen mit Sauce servieren.