



Genuss-Rezept

Kalte Frühlingsrolle

Zutaten für vier Personen

8 Blätter	Reispapier
1	rote Paprika
1	rote Chilischote
250 g	Erdbeeren
250 g	Körniger Frischkäse
1 Bund	Basilikumblätter
1 Packung	Gutfried Putenbrust „Natur“
	Salz, Pfeffer & Zucker



Zubereitung

Für das Einweichen der Reispapierblätter eine Schüssel mit kaltem Wasser vorbereiten. Für den Dip die Paprika und Chilischote waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden. Die Erdbeeren waschen, das Grüne abschneiden und ebenfalls in kleine Würfel schneiden, mit dem Frischkäse vermengen, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Die Basilikumblätter abzupfen, waschen und trockenschleudern. Die Reispapierblätter einzeln und nacheinander im kalten Wasser für ca. 2 Minuten einweichen, anschließend auf ein Küchenhandtuch legen und in dieser Reihenfolge belegen: Basilikumblätter, Dip und Putenbrust „Natur“. Die Seiten links und rechts einschlagen und zusammenrollen wie eine Frühlingsrolle.

Tipp: Alternative zum Reispapier, Crêpes oder Pitabrote

Crêpes-Teig

Zutaten:

3 Eier
125 g Mehl
250 ml Milch
1 Prise Salz
1 EL Öl

Zubereitung

Alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren. Eine beschichtete Pfanne (24 cm Durchmesser) mit Öl einpinseln, heiß werden lassen, mit einer Schöpfkelle etwas Teig in die Pfanne gießen, sodass der Pfannenboden bedeckt ist. Teig von beiden Seiten goldbraun backen und mit einem Pfannenwender herausnehmen. Wieder die Pfanne mit Öl einpinseln und den Teig in die Pfanne gießen, so lange wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist. Die Crepes auskühlen lassen und anschließend so belegen wie die Reispapierblätter.

Pro Portion: 15 g E, 4 g F, 18 g KH, 170 kcal

Zubereitungszeit: 35 Minuten