



# Mizuna Roles



2 Portionen



20 Min.

## Zutaten

**1 Bd.** Asia-Salat

**1/2** Mango

**4** Frühlingszwiebeln

**1** Paprika

**1/2** Gurke

**150g** Reismudeln

**4 El** Frischkäse

Sesam

**12 Blatt** Reispapier

**Soße** Sojasauce, Sesamöl,

Ingwer, Chili,

Limettensaft,

Reisessig,

Ahornsirup

## Zubereitung

1. Das Gemüse waschen. Die Stiele vom Asiasalat rupfen. Paprika, Mango, Gurke in dünne Streifen schneiden oder mit dem Julienne Einsatz hobeln. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Nudeln nach Packungsanleitung kochen.
2. Alle weiteren Zutaten bereitstellen. Außerdem eine ausreichend große Schüssel, in der Ihr das Reispapier eintauchen könnt, mit warmem Wasser füllen.
3. Jetzt wird gerollt. Nehmt ein Reispapier und taucht es vorsichtig in die Schüssel mit Wasser, bis es komplett bedeckt ist. Legt es auf ein Holz(!)brett. Jetzt füllt ihr es im unteren Drittel. Zuerst kommen 1-2 Blatt Asiasalat, dann das restliche Gemüse und Mango wie einen Regenbogen mittig auf dem Salatblatt anordnen. Mit einem Klecks Frischkäse bestreichen. Darauf wiederum ein paar Reismudeln. Jetzt mit Frühlingszwiebeln und Sesam toppen.  
Die Seiten links und rechts zur Mitte klappen, das untere Ende so über euer Häufchen einschlagen, dass es alles bedeckt und unter dem Salatblatt festgesteckt werden kann. Einrollen - fertig!
4. In die Soße dippen und genießen.

**Guten  
Appetit!**