



Das Glück ist zum Greifen nah

Diese Spezialität aus Vietnam ist im Handumdrehen fertig. An dieser kalten, pikanten Vorspeise werden alle Freude haben.



Vietnamesische Glücksrollen

Rezept Nr. 6 zum Sammeln www.coopzeitung.ch/rezept





Claudia Stalder zeigt, wie Sie die Reisblätter belegen und rollen.



www.coopzeitung.ch/rezept

Vietnamesische Glücksrollen

Zutaten

Vorspeise für 4 Personen
pro Person
ca. 875 kJ/209 kcal

200 g geschnetzeltes Schweinefleisch
2 EL Austernsauce
2 TL Ingwer, fein gerieben
1 EL Erdnussöl
1 EL Sojasauce
12 Reisblätter (je ca. 22 cm Ø)
1 Bund Koriander
75 g Mungobohnensprossen
100 g Eisbergsalat, in Streifen

SAUCE

½-1 roter Peperoncino, entkernt, fein gehackt
½ Limette, nur Saft
2 EL Sojasauce

Vor- und Zubereitungszeit
ca. 40 Minuten

Zubereitung

Fleisch mit Austernsauce und Ingwer mischen. Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen, Fleisch ca. 2 Min. rührbraten, herausnehmen,

mit Sojasauce mischen, zugedeckt beiseitestellen. 1 Reisblatt ca. 30 Sek. in lauwarmes Wasser, dann auf ein feuchtes Tuch legen. Je einige Korianderblättchen, etwas Mungobohnensprossen, Eisbergsalat und Fleischstücke auf die Mitte des Teigblattes legen. Reisblatt seitlich einschlagen, satt aufrollen. Mit den restlichen Zutaten gleich verfahren.

SAUCE: Peperoncino mit Limettensaft und Sojasauce

mischen, separat zu den Frühlingsrollen servieren.

Tipp: statt Koriander Basilikum verwenden

Rezepteigenschaften: laktosefrei



Gut zu wissen Wie lagert man Schweinefleisch?



Thekla Homberger
Fachstelle
Ernährung

Geschnetzeltes Schweinefleisch, das vorverpackt gekauft wird, ist mindestens bis zum angegebenen Datum lagerfähig. Lagern Sie das Fleisch an der kühlssten Stelle im Kühlschrank, das ist normalerweise die Glasplatte oberhalb des Früchte- und Gemüsefachs. Sobald die

Packung geöffnet ist, muss das Fleisch rasch verbraucht werden. Tiefgekühltes Schweinefleisch kann im Gefrierschrank drei bis sechs Monate gelagert werden. Bei längerer Lagerung wird das Fleisch zwar nicht schlecht, die geschmackliche Qualität nimmt aber deutlich ab. Zum Auftauen legen Sie das Fleisch am besten in einem zugedeckten Gefäss in den Kühlschrank. Das Fleisch dann unbedingt noch am selben Tag verwenden.

Der passende Wein Rosé California White Zinfandel Round Hill

Preis: Fr. 9.90/75 cl
Herkunft: USA
Region: Kalifornien
Rebsorte: Zinfandel
Genussreife: 1-2 Jahre ab Ernte
Erhältlich: in grösseren Coop-Verkaufsstellen oder unter:

📌 **link**
www.coopathome.ch

