

Linsen-Mango-Röllchen



Zutaten

Röllchen:

150 g gelbe Linsen
150 g Möhren
20 g Ingwer
1 Knoblauchzehe
2 EL Sesamöl
4 EL Sojasauce
1 EL Reissessig
1 TL Kokosblütenzucker
1 Mango
Thaibasilikum oder Minze
1 Bund Koriander
1 EL Sesam
Reispapier

Dips:

1 Mango
1-2 EL Aprikosen-Chutney
½ TL Sambal Oelek
½ TL Sesamöl
2 EL Limettensaft

Zubereitung

Die Linsen kalt abspülen und dann 10 min in 300 ml kochendem Wasser bissfest garen und auf ausgeschalteter Herdplatte ohne Deckel ausdampfen lassen. Die Möhren schälen und in ca. 5 cm lange Streifen schneiden. Den Ingwer und den Knoblauch hacken und anschließend mit den Möhren im Sesamöl anbraten. Das Ganze dann in eine Schüssel geben und mit den Linsen mischen. Sojasauce, Reissessig und Kokosblütenzucker vermischen und zur Linsen-Gemüsemischung dazugeben und untermischen. Die Mango in Streifen schneiden, die Kräuter hacken und den Sesam leicht anrösten und danach ebenfalls zur Linsen-Gemüsemischung hinzugeben. Die Reispapierplatten in warmem Wasser nacheinander einweichen. Diese dann auf einem feuchten Geschirrtuch ausbreiten und das Gemüse in die Mitte geben. Dann die Reispapierplatten von den Seiten einschlagen und von vorne nach hinten zu Röllchen aufrollen. Die Röllchen bis zum Verzehr mit einem feuchten Geschirrtuch abdecken.

Die Mango pürieren und mit den restlichen Zutaten verrühren.