



## QUINOA-SOMMERROLLEN

(PSEUDO-)GETREIDE | HAUPTSPEISE | 60+ MIN | VEGETARISCH, VEGAN



### Zutaten (16 Stück)

150 g Müller's Mühle Quinoa  
16 Reispapierblätter  
1/2 Mango  
1 Kopfsalatherz oder anderer Salat  
1 Paprika  
1 große Möhre  
2 Mini-Gurken  
1 Handvoll Minzblätter  
1 Handvoll Korianderblätter  
Sojasauce oder Teriyaki-Sauce

### Produktempfehlungen



QUINOA

### Zubereitungen

1. Quinoa nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Danach abkühlen lassen und mit der Gabel etwas auflockern.
2. In der Zwischenzeit Mango, Paprika, Möhren und Gurken in dünne längliche Streifen schneiden. Kopfsalat waschen, trockenschleudern und in mittelgroße Stücke zupfen.
3. Eine flache Schale oder Teller mit Wasser füllen. Ein Reispapierblatt nehmen und kurz darin einweichen. Reispapier auf einen Teller legen und im unteren Drittel quer Quinoa, Gemüsestifte, Koriander, Minze und Salat platzieren. Zu den Außenseiten einige Zentimeter Platz lassen. Die äußeren Seiten über die Füllung klappen und dann das Blatt von unten über die Füllung nach oben stramm aufrollen.
4. Mit allen Reisblättern ebenso verfahren.
5. Die Sommerrollen mit etwas Abstand auf einen Teller legen. Zusammen mit Sojasauce zum Dippen servieren.