

# Die leichte Schwester der Fr

Sommerrollen sind ein erfrischender Snack für warme Tage – eine Fritteuse wie bei der Frühlingsrolle

Die Reispapierwickel sind leicht, gesund und einfach zubereitet. Die Thailänderin Orasa Yavongsa zeigt, wie es geht.

Vorsichtig klappt Orasa Yavongsa aus Maur ZH den Rand des dünnen Reisfladens über die Füllung aus Omelette, Mango und Salat. Sie bereitet Sommerrollen zu. In Thailand isst man sie oft als kalte Vorspeise. Man bereitet sie mit Gemüse, Crevetten oder Poulet und Kräutern zu. Für viele Rezepte muss man nicht einmal den Herd einschalten, sondern lediglich die Zutaten zerkleinern.

Orasa Yavongsa, die alle Noina nennen, hat in Bangkok ein Diplom als Kochlehrerin gemacht. Seit mehr als 30 Jahren lebt sie in der Schweiz, betreibt ein Thai-Restaurant, gibt Kochkurse und hat eben ein Kochbuch veröffentlicht. Sie legt viel Wert auf regionale Lebensmittel: «Das gibt den Gerichten mehr Frische und Geschmack.»

## In 30 Minuten sind zwölf Sommerrollen fertig

Für Sommerrollen benötigt man Reispapierblätter. Sie sind in jedem grösseren Supermarkt oder Asia-Laden erhältlich. Das Besondere: Zu Beginn sind die Platten hart. Werden sie eine Minute lang in warmes Wasser gelegt, weichen sie aber auf und werden durchsichtig. So sieht man nach der Zubereitung, womit sie gefüllt sind.

Noina schneidet für die Füllung Lattich, Frühlingszwiebeln, Gurke und Mango in Streifen (siehe Re-



PETER WÜRMLI (5)

**Orasa Yavongsa:**  
In ihrer Heimat Thailand isst man Sommerrollen oft als Vorspeise

zept). Aus Eiern, Sojasauce und Chili bereitet sie eine Omelette zu, brät sie in einer Pfanne und schneidet sie dann in Streifen. Nebenbei kocht sie Reisnudeln und lässt sie im Sieb gut abtropfen. Dann weicht sie ein Reispapier ein und legt es auf die Arbeitsfläche. In der Mitte platziert sie Gemüse-, Mango- und Omeletten-

streifen, wenig Reisnudeln und Kräuter. Für das Rollen braucht es etwas Geschick: Zuerst klappt man die linke und die rechte Seite des Reisfladens auf die Füllung, dann die untere. Zum Schluss rollt man alles von unten her satt auf. In 20 bis 30 Minuten sind alle 12 Sommerrollen fertig. Im Kühlschrank halten sie ein

bis zwei Tage, wenn man sie mit einem feuchten Küchentuch bedeckt.

Die Sommerrollen sind leicht und sättigen gut: Eine vegetarische Sommerrolle hat pro Stück nur 70 bis 80 Kalorien. Drei Stück reichen pro Person als Hauptmahlzeit aus. Die Ernährungsberaterin Beatrice Fischer aus Kehrsatz BE serviert

# ühlingsrolle

braucht es dafür nicht

Sommerrollen zum Apero, als Beilage zum Grillieren oder als kaltes Znacht. Auch zum Picknick oder auf eine Velotour kann man sie gut mitnehmen. Fischer füllt die Rollen am liebsten mit viel Gemüse. «Dafür eignen sich fast alle Sorten – je nach Saison und Vorliebe», sagt sie. Sommerrollen sind auch eine praktische Art, Gemüsereste zu verwerten. Rübli, Gurke, Peperoni oder Rotkraut schneidet man in möglichst feine Streifen, damit sie sich gut einrollen lassen.

## Kräuter sind ein wichtiger Bestandteil

Beatrice Fischer rät, immer auch eine Zutat mit Eiweiss zu verwenden, damit die Rollen gut sättigen. Das können zum Beispiel Crevetten, Poulet oder Räuchertofu sein, die man vorher brät. Ein wichtiger Bestandteil von Sommerrollen sind verschiedene Kräuter und Gewürze. Für asiatische Rezepte nimmt man etwa Koriander, Thai-Basilikum, Sprossen und Sesam. Aber auch heimische Kräuter wie Peterli, Schnittlauch oder Minze passen dazu. «Die Zutaten kann man beliebig kombinieren», sagt Fischer. Der Gesundheitstipp hat zehn Rezepte auf einem Merkblatt zusammengestellt, zum Beispiel mit scharfem Grillkäse, Avocado und Tomate oder mit knusprigem Poulet (siehe unten).

*Wiebke Vortriede*

### Gratis-Merkblatt:

#### «Rezepte für Sommerrollen»

Zum Herunterladen unter [www.gesundheitstipp.ch](http://www.gesundheitstipp.ch) oder zu bestellen bei: Gesundheitstipp, «Sommerrollen», Postfach, 8024 Zürich

## Sommerrollen mit Salat, Omelette und Mango (12 Stück)

- ▶ 12 Reispapierblätter
- ▶ 4 Eier
- ▶ 1½ EL Sojasauce
- ▶ Chiliflocken
- ▶ 1½ EL Öl
- ▶ 60g Reismudeln
- ▶ 1 Mango, in feine Streifen geschnitten
- ▶ 1 Lattich, in feine Streifen geschnitten
- ▶ 300 g Gurke, in feine Streifen geschnitten
- ▶ 4 Frühlingszwiebeln, in feine Streifen geschnitten
- ▶ ½ Bund Minze
- ▶ ½ Bund Koriander
- ▶ ½ Bund Thai-Basilikum
- ▶ 8 EL Hoisin-Sauce
- ▶ 3 EL Limettensaft
- ▶ 2 EL geröstete Erdnüsse, gehackt

Eier mit Sojasauce und Chiliflocken mischen. Öl in Pfanne erhitzen, Eimischung hineingeben und bei mittlerer Hitze 2 bis 3 Minuten stocken lassen. Wenden und weitere 2 Minuten braten. Abkühlen lassen und in Streifen schneiden. Reismudeln

nach Packungsanweisung zubereiten. Reispapierblätter einzeln ca. 1 Minute in warmem Wasser einweichen, auf ein feuchtes Küchentuch legen. Etwas Omelette, Nudeln, Mango, Lattich, Gurke, Frühlingszwiebeln und Kräuter mittig auf den Reisfladen legen. Dann satt aufrollen. Wiederholen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Für den Dip Hoisin-Sauce, Limettensaft und Erdnüsse gut miteinander mischen und zu den Sommerrollen servieren.



**Gemüse, Kräuter, Früchte:** Die Zutaten für Orasa Yavongsas Sommerrollen sind schnell vorbereitet



**Wasserbad:** Nach einer Minute im warmen Wasser sind die Reisblätter weich und lassen sich rollen

