



Salat-Röllchen gefüllt mit Glasnudeln und Sprossen

Zutaten für 4 Portionen

Für die Salat-Röllchen

- 1 Eisbergsalat - die Blätter abtrennen; den Strunk herausschneiden
- 1 Avocado - davon 160 g Fruchtfleisch
- 150 g Datteltomaten - vierteln
- 100 g Glasnudeln
- 50 g Sprossen - über einem Sieb spülen und abtropfen lassen

Weitere Zutaten und Gewürze

- 2 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 1 rote Chilischote - entkernen und fein hacken
- 2 EL Edelhefeflocken
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 30 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 10 Minuten

Für die Salat-Röllchen als Erstes die Glasnudeln in eine Schüssel geben und mit kochendem, gesalzenem Wasser übergießen. 10 Min. ziehen lassen, dann über einem Sieb abgiessen, abtropfen lassen und in ca. 4 cm lange Stücke schneiden.

Für die Füllung das Avocado-Fruchtfleisch mit einer Gabel in einer Schüssel zerdrücken. Dann mit Zitronensaft, Chili, Hefeflocken, Salz und Pfeffer vermengen, die Glasnudeln dazugeben und sehr würzig abschmecken. Anschliessend die Datteltomaten unterheben.

Die Salatblätter auf die Arbeitsfläche legen, die Füllung und die Sprossen gleichmässig darauf verteilen und vorsichtig eng aufrollen, ergibt ca. 12 bis 14 Röllchen.

Die Salat-Röllchen auf einer Platte anrichten und servieren.

Tipp: Alternativ zu den Röllchen kannst du dieses Rezept auch als Salat zubereiten. Hierzu die Blätter fein schneiden und all die anderen Zutaten hinzufügen, alles gut vermengen, abschmecken und servieren.

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 230 kcal
- Kohlenhydrate: 25 g
- Eiweiss: 3 g
- Fett: 12 g