Poulet-Reis-Rollen mit Limetten-Dip

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 35 min

Aktivzeit: 35 min

Einfach



Zutaten

für 4 Personen

2	Brüstli vom Schweizer Poulet
1 TL	Koriandersamen
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 EL	HOLL-Rapsöl
2	Baby-Lattiche
250 g	Salatgurke
0.5 Bund	Koriander oder Thaibasilikum
8	Reisblätter, 16 cm Durchmesser
1	Bio-Limette
1 dl	Sojasauce, salzreduziert
3 EL	Ketchup
1 TL	Harissa-Paste

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

194	kcal
21 g	Eiweiss
19 g	Kohlenhydrate
4 g	Fett

enthält Gluten

Laktosefrei

Es geht auch mit halber Schärfe

Magst du den Dip lieber weniger oder gar nicht scharf? In diesem Fall genügt beim Harissa ein halber Teelöffel oder du kannst dieses auch ganz weglassen.

Zubereitung

1. Koriandersamen im Mörser mahlen. Die Pouletbrüstli damit sowie mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Die Pouletbrüstli darin auf jeder Seite 6?7 Minuten braten. Danach zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen.

3. Den Lattich waschen, der Länge nach halbieren und in lange Streifen scheiden.

4. Gurke waschen und in feine Stängel schneiden. Koriander oder Thaibasilikum abzupfen.

5 Reisblätter auf ein feuchtes Küchentuch legen und mit Wasser bepinseln. 3–4 Minuten ruhen lassen, bis die Blätter weich sind.

6 Pouletbrüstli der Länge nach in sehr feine Tranchen schneiden.

7 Reisblätter mittig mit Lattich, Gurke, Kräutern und Pouletbrüstli-Streifen belegen. Die Blätter mit der Füllung zu einer satten Rolle aufrollen.

8 Limette mit einem Messer grosszügig schälen. Das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Limette, Sojasauce, Ketchup und Harissa-Paste in einer Schüssel verrühren.

9 Reisrollen mittig schräg halbieren und mit dem Dip servieren.
Dazu passt ein grüner Salat.