

AVOCADO-FRÜHLINGSRÖLLCHEN



Vorspeise für 4 Personen

 **Zubereitungszeit:** ca. 40 Minuten
 **Aufwand:** braucht etwas Zeit

Zutaten:

1 grüne Chili
4 Zweige Koriander
½ Zwiebel
2 Avocados
1-2 EL Limettensaft
1 Bund Schnittlauch
Salz
3-4 Frühlingsrollenblätter aus Reismehl

1 Chili halbieren und entkernen. Mit dem Koriander und der Zwiebel sehr fein hacken.

2 Avocados halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Limettensaft darüber träufeln. Mit einer Gabel zu einem groben Mus zerdrücken. Chili, Koriander, Zwiebel darunter mischen. Die Hälfte des Schnittlauchs fein dazuschneiden. Mit Salz abschmecken.

3 Kurz vor dem Servieren Frühlingsrollenblätter nacheinander in eine Schüssel mit lauwarmem Wasser geben. Blätter einzeln auf einem sauberen Geschirrtuch auslegen und mit einem scharfen Messer vierteln. Je 2-3 EL Avocadomus auf ein Reisblattviertel geben, Blätter von der Spitze her einrollen. Röllchen mit dem restlichen Schnittlauch garnieren.

TIPP Mit grüner Chili- und Mangosauce servieren.

Veröffentlicht in Ausgabe 09/2008 auf Seite 37

Nährwerte Pro Person ca.

Kalorien: 700 kJ / 170 Kcal
Fett: 16 g

Eiweiss: 2 g
Kohlenhydrate: 5 g