



Sommerrollen mit Wassermelone, Tofu & Sprossen

⌚ Preparation time: 30 minutes
Cooking time: 0 minutes
Total time: 30 minutes

👤 Portions: 4

Zutaten für 4 Portionen

Für die Sommerrollen

- 150 g Tofu Natur
- 1,5 EL Sesamöl (oder wahlweise Kokosöl oder Rapsöl)
- 1 TL Agavendicksaft
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL helle geröstete Sesamkörner + 1 TL geröstete Sesamkörner zum Garnieren
- 1/4 Wassermelone (verwendet 200 g in Stücke geschnitten) + Wassermelone zum Garnieren
- ca. 120 g Salatgurke
- 70 g Linsensprossen und/oder Radischchensprossen (oder Sprossen nach Wahl)
- Einige Salatblätter (z.B. Lollo Bionda oder Kopfsalat oder Eisbergsalat)
- Meersalz
- 1 EL Zitronensaft
- Saft von 1 Zitrone
- 14 runde Reispapierblätter

Für die erfrischende Joghurtsoße

- 200 g Sojajoghurt, natur (ich verwende Sojade)
- 1 EL Tahini
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Prise Meersalz
- Optional: ein paar Blätter frische Minze gehackt

Zubereitung (ca. 25 Minuten)

1. Tofu mit Küchenkrepp trocken tupfen, in Scheiben und dann längs in Streifen schneiden (Kantendicke etwa 0,5 cm).
2. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Tofu darin anbraten, nach 3 – 4 Minuten mit Agavendicksaft beträufeln und kurz karamellisieren lassen. Tofu mit Sojasauce ablöschen, mit Sesamkörnern bestreuen und beiseite stellen.
3. Rund 200 g Wassermelone in längliche Stücke schneiden. Gurkenstück waschen, halbieren und ebenfalls aufschneiden. Salatblätter waschen. Frische Sprossen mit heißem Wasser gründlich durchspülen, abtropfen lassen und bereit stellen.
4. Eine Schüssel mit warmem Wasser füllen. Ein nasses Küchenhandtuch auf die Arbeitsfläche legen. Je zwei Reispapierblätter im warmen Wasser zusammenfallen lassen und nebeneinander halb überlappend auf das nasse Handtuch legen. (*Tip: Du kannst auch Sommerrollen mit jeweils nur 1 Reispapierblatt wickeln, allerdings musst du dann etwas weniger Füllung nehmen, da die Rollen sonst schnell reißen*)
5. Reispapier mit jeweils einem Salatblatt, Tofu, Wassermelone, Gurke und Sprossen füllen. Mit Zitronensaft beträufeln und leicht salzen. Reispapier seitlich über die Zutaten schlagen und von unten nach oben zusammenrollen.
6. Alle für die Joghurtsoße angegebenen Zutaten miteinander verrühren und mit Zitronensaft und Salz abschmecken.
7. Sommerrollen zwei Mal durchschneiden, so dass pro Rolle 3 Stücke entstehen. Sommerrollen-Stücke aufgestellt, mit Sesam bestreut, mit zusätzlichen Wassermelonen-Stücken garniert zusammen mit dem leichten Joghurt-Dip servieren.

Super erfrischend und sättigend zugleich! Wassermelone, Tofu, Gurke, Sprossen und Salat sind eine tolle Kombination. Und der kühlende Joghurt-Dip passt perfekt dazu!

Mein Tipp für dich: Schau' dir gerne Mal das professionelle Sprossen-Equipment sowie die riesige Auswahl an geprüftem Bio-Keimgut von [Cell Garden](#) an. So ziehst du Sprossen einfach & sicher. Mit dem Code "**cellgarden10**" sparst du außerdem **10% bei jedem Einkauf** (ohne Mindestbestellwert). Viel Spaß!

Freue mich schon auf dein Feedback & deine Sprossen-Berichte! Meine Liebblingssprossen sind: Radieschen (schön scharf!), Buchweizen (sooo vielseitig), Linsen, Mungbohnen und Kichererbsen! Deine Favoriten? Schreibe mir in den Kommentaren.