



*Vegetarisch!*

Nehmen Sie anstelle von Rindfleisch  
2 Pack Karma Kichererbsen & Kokos  
gewürfelt, das schmeckt auch toll.

## Winterrollen

🕒 35 Min. 🍷 schlank 🚫 glutenfrei 🚫 laktosefrei

<b>200 g Lauch</b>	Lauch längs halbieren, waschen, in Stängelchen schneiden.
<b>Öl zum Braten</b>	Öl in einer weiten beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch portionenweise ca. 1½ Min. anbraten.
<b>600 g geschnetzeltes Rindfleisch</b>	Herausnehmen, salzen, Bratfett auftupfen. Wenig Öl in dieselbe Pfanne geben, Lauch und Erbsli ca. 10 Min. dämpfen.
<b>à la minute</b>	
<b>½ TL Salz</b>	Limette heiss abspülen, trocken tupfen, Schale dazureiben, Saft auspressen, begeben. Chiliflocken mit dem Fleisch und dem entstandenen Saft begeben, mischen, nur noch heiss werden lassen, salzen.
<b>150 g tiefgekühlte Erbsli, angetaut</b>	
<b>1 Limette</b>	
<b>2 TL Chiliflocken</b>	
<b>¼ TL Salz</b>	

<b>12 Reisblätter (ca. 22 cm Ø)</b>	Genügend warmes Wasser in eine weite Schüssel giessen. Ein Reisblatt ca. 1 Min. ins Wasser tauchen, auf ein feuchtes Küchentuch legen. Korianderblätter abzupfen, mit etwas Fleischfüllung auf die Mitte des Reisblatts legen. Seitliche Ränder einschlagen, von unten her aufrollen, auf eine Platte legen. Winterrolle mit einem feuchten Haushaltspapier bedecken. Mit den restlichen Reisblättern und Zutaten die weiteren Rollen formen.
<b>12 Zweiglein Koriander</b>	

**Dazu passt:** Glutenfreie Sojasauce.

**Portion (¼):** 310 kcal, F 5 g, Kh 24 g, E 38 g