



Foto: Alesia Kozik von Pexels via canva.com

Pumpkin Rolls - Kürbis-Frühlingsrollen

ZUTATEN | 8 STÜCK

- 130 g Kürbis (z.B. Bischofsmütze oder Hokkaido)
- 8 x Reispapier
- 100 g Rucola
- 1 bis 2 EL Öl (z.B. Rapsöl)
- 70 g Walnüsse | alternativ: 70 g gehackte Haselnüsse
- 2 EL Kräuter, frisch oder getrocknet (z.B. Petersilie oder Koriander)
- Salz
- Pfeffer
- Wasser zum Einweichen des Reispapiers (Zimmertemperatur)

ZUBEREITUNG | ETWA 45 MINUTEN

1. **Kürbis** waschen, entkernen, schälen und in dünne Streifen schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit **Salz** und **Pfeffer** bestreuen sowie mit etwas **Öl** beträufeln. Die **Kürbisstreifen** auf mittlerer Schiene bei 200 °C Ober- und Unterhitze (oder 180 °C Umluft) für etwa 20 Minuten im Ofen schmoren. Danach herausnehmen und abkühlen lassen.

2. **Rucola** waschen, verlesen und trocknen. **Walnüsse** fein hacken. **Kräuter** nach Bedarf waschen, trocknen und ebenfalls fein hacken.

3. Einen tiefen größeren Teller mit **Wasser** befüllen. Ein Blatt **Reispapier** für etwa 5 bis 10 Sekunden hineinlegen. Danach das **Reispapier** auf eine glatte Arbeitsfläche legen und in der Mitte mit **Kürbisstreifen, Walnüssen, Rucola** und optional mit gehackten **Kräutern** belegen. Das Ganze wie einen **Burrito** aufrollen und die Enden des **Reispapiers** leicht andrücken. Mit dem restlichen **Reispapier** wiederholen, bis alles aufgebraucht ist. Sofort servieren.

Tipp: Dazu passt ein veganer **Erdnussdip** oder **Hummus**.