Immun-Tee und vietnamesische ,,spring rolls"

Vorbereiten	Zubereiten	Niveau
15	**30**	**Einfach**
Minuten	Minuten	★ ☆ ☆

Zutaten

Immun-Tee

- 1 Päckchen heiße Zitrone
- 1 Päckchen heißer Holunder
- etwas Schweizer Kräutertee-Granulat
- Kurkuma in Stücke geschnitten
- Ingwer in Stücke geschnitten
- 2 Orangen (gepresst)
- 1 Zitrone (gepresst)
- 3-4 Tropfen Japanisches Heilöl je nach Belieben (z.B. im Drogeriemarkt erhältlich)

Spring rolls

- Rote Zwiebeln, Knoblauch, Chili, Ingwer, frischer Koriander, Thai Basilikum, Zitronengras, Limette, frische Minze, Pfeffer, Salz
- Weißkohl, Rotkohl, Karotten gehobelt
- Avocado
- wahlweise Hähnchen, Garnelen oder Hackfleisch
- Limettensaft, Sojasauce, Honig
- Reispapier

Werbung: Nutze den **Gutschein-Code TIME2TRI** bei deiner Erstbestellung auf https://artgerecht.com und erhalte **10% Rabatt**.

Zubereitung

Immun-Tee

Die Zubereitung ist denkbar einfach: alle Zutaten in eine große Teekanne geben und mit kochendem Wasser übergießen. Kurz ziehen lassen und genießen :-)

Nun gibt es noch einen kulinarischen Tipp: vietnamesische ,,spring rolls". Diese haben mich schon einige Male gerettet, als ich das Gefühl hatte, dass eine Erkältung im Anmarsch ist.

Spring rolls

Wahlweise Hähnchen, Garnelen oder Hackfleisch mit roten Zwiebeln, Knoblauch, Chili und Ingwer anbraten. Mit Limettensaft, Sojasauce und etwas Honig ablöschen. Hähnchen samt Zwiebel-Ingwer-Mix aus der Pfanne nehmen und in eine Schüssel geben.

Im restlichen Sud das Gemüse (Weißkohl, Rotkohl, Karotten gehobelt) andünsten. Frischen Koriander, Thai Basilikum und Zitronengras mit untermischen, Limettenabrieb hinzugeben.

In einer großen Schale alles abkühlen lassen, sodass sich die Flüssigkeit am Boden absetzt. Reispapier in eine Pfanne mit warmen Wasser kurz einlegen (muss noch etwas fest sein), danach auf ein Holzbrett legen und den Inhalt (Gemüse, Fleisch, Avocado, frisch gehackte Minze) in die Mitte der Rolle geben, links und rechts einschlagen, vorne

© 2026 TIME2TRI GmbH

zuklappen und einrollen.

Achtung: der Inhalt darf nicht zu flüssig sein, sonst reißt das Reispapier!! Den restlichen Sud zurück in Pfanne geben, erwärmen, mit beliebigen Gewürzen verfeinern (zB Chili, Ingwer, Pfeffer, Salz etc) und in einer kleinen Schale als Dipp servieren.

Vorbereitungsdauer ca. 15 min Falten der Rollen 15-30 min je nach Menge Viel Spaß bei der Zubereitung, lasst es euch schmecken!

© 2026 TIME2TRI GmbH