

Marion Kracht: Thailändische Frühlingsrollen im Wok

 happy-mahlzeit.com/koch-shows/alfredissimo/marion-kracht-fruehlingsrollen-im-wok

Zutaten:

- 1 Packung Reispapier
- 1 Packung getrocknete Tongu-Pilze/Shiitake
- 1-2 frische Chilischoten
- 1 Stange Lauch
- 1-2 Süßkartoffeln
- 2 Möhren
- 1 Stück frischer Ingwer
- 3 mittelgroße Zwiebeln
- 1-2 Knoblauchzehen
- 100g Sojasprossen
- 1 kleine Dose Bambussprossen
- Sonnenblumenöl
- Sesamöl zum Braten
- thailändische Fischsauce
- Sojasauce
- trockener Sherry
- 1 Bund Koriandergrün
- eventuell 1 Eiweiß zum Verschließen
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Die Tongu-Pilze in lauwarmem Wasser ca. 2 Stunden einweichen.

Die Reispapier-Platten auslegen und mit etwas Wasser anfeuchten, weil sie trocken leicht brechen. Chilischoten entkernen, Lauch waschen, Kartoffeln, Möhren, Ingwer, Zwiebeln und Knoblauch schälen. Alle Gemüse in kleine Würfel schneiden.

Die Sojasprossen waschen und trocknen. Die Bambussprossen abtropfen lassen.

Im Wok oder einer großen Pfanne das Sonnenblumenöl erhitzen. Darin zuerst Ingwer, Knoblauch und Chili unter ständigem Rühren anbraten. Dann Lauch und Möhren zugeben.

Zum Schluß die abgetropften Pilze, Zwiebeln, Kartoffeln, Soja-und Bambussprossen zugeben.

Alles 5-10 Minuten dünsten, so dass das Gemüse noch bißfest bleibt.

Mit jeweils einem Schuß Thai-Fischsauce und Sherry ablöschen. Mit Sojasauce, wenig Salz und Pfeffer abschmecken. Ganz zum Schluß die fein gehackten Korianderblätter dazugeben.

Die Mischung in kleinen Portionen auf je ein eingeweichtes Blatt Reispapier häufen, zu kleinen Röllchen drehen, die Ränder mit etwas Eiweiß zukleben, falls diese nicht von selbst halten.

Wok oder Pfanne säubern und das Sesamöl darin sehr stark erhitzen.

Frühlingsrollen darin ca. 5 Minuten knusprig braten. Öfter vorsichtig wenden, damit sie nicht zusammenkleben oder sich öffnen.

Dazu Chili-oder Knoblauchsauce servieren. Oder aber Thai-Fischsauce mit etwas gehacktem Knoblauch, Chilis, Ingwer, Frühlingszwiebeln und Koriandergrün verrühren.

Rezept: Marion Kracht

Quelle: alfredissimo! 10.11.1995