


Asiatische Gemüse-Frühlingsrollen

 happy-mahlzeit.com/2019/07/21/asiatische-gemüse-frühlingsrollen/

Zutaten für 3 Personen:

- 6 Blätter Frühlingsrollen-Teig
- 1 Karotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Stange Lauch
- 1/2 Paprika
- 50g Sellerie
- 50g Sojasprossen
- 20g Ingwer
- 2 EL Soja-Sauce
- 1 EL Wasser
- 1 EL Mehl
- Öl
- Sesam-Öl
- Chili
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Paprika und Karotte schälen und in feine Streifen schneiden. Den Lauch in Ringe, den Sellerie in kleine Stücke schneiden. Alles in einen Topf geben. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Den geschälten Ingwer darüber reiben und ein wenig Knoblauch hinzufügen. Mit Soja-Sauce und Sesam-Öl marinieren.

Das Öl bis zur Hälfte in einen Topf gießen und erhitzen.

Den rautenförmigen Frühlingsrollen-Teig mit einer Ecke nach unten auf ein Brett legen. Das Gemüse in die Mitte legen und den Teig von unten nach oben bis zur Mitte aufrollen. Dann beide Seiten zur Mitte hin einklappen und bis auf eine kleine Ecke zum Ende hin aufrollen. Die letzte Ecke des Teiges mit einer Paste aus Wasser und Mehl bestreichen und zusammenklappen.

Die Frühlingsrollen ins heiße Öl geben und mit einem Schneebesen oder ähnlichem beschweren. Die fertigen Frühlingsrollen auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Rezept: Steffen Henssler

Quelle: Topfgeldjäger 26.7.2011