



Kevin Rathgeber

Lumpia: Philippinische Frühlingsrollen mit zweierlei Füllung und Chilisauce

Zutaten für zwei Personen

Für den Teig:

80 g Weizenmehl
1 EL neutrales Pflanzenöl
Salz, aus der Mühle

Alle Zutaten mit ungefähr 100 ml Wasser zu einem glatten Teig zusammenrühren. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und mit einem Teigverteiler oder Pinsel etwas Teig verstreichen. Ca. 1 Minute von jeder Seite backen.

Für die Füllungen:

200 g gemischtes Hackfleisch
3 Riesengarnelen, mit Schale
2 Karotten
2 Frühlingszwiebeln
½ Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 große Blätter Selleriegrün
1 TL Sojasauce
Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Karotten schälen und feinhacken. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Selleriegrün abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Gemüse auf zwei Schüsseln aufteilen. Zu der einen Schüssel Hackfleisch geben und gut vermengen. Garnelen mit Schale in einer Pfanne mit Öl anbraten, entnehmen und Schale entfernen. Kleinhacken, in die andere Schüssel geben und vermengen. Jeweils eine Masse in den Teig einwickeln und frittieren, bis sie goldbraun sind.



Laut WWF ist die tropische **Garnele** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand September 2022):

- 1. Wahl: Südostasien: Aquakultur (Zucht in Zero-Input Systemen)
- 1. Wahl: Thailand: Aquakultur (Teichanlagen, Rosenberg-Süßwassergarnele (*Macrobrachium rosenbergii*))
- 1. Wahl: Europa: Aquakultur (Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie, White Tiger Garnele (*Penaeus vannamei*))

Für die Chilisauce:

2 rote Chilischoten
½ Zwiebel
1 Knoblauchzehe
15 ml Apfelessig
30 g Vollrohrzucker

Chilischoten waschen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Zwiebel und Knoblauch abziehen und grob würfeln. Alles in einem Mixer zerkleinern. Zusammen mit Apfelessig, Salz, Zucker und 100 ml Wasser in einen Topf geben und aufkochen. Anschließend Hitze reduzieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.