



Anzahl: 8 Frühlingsrollen
Rezeptgruppe: Vorspeise
Saison: Ganzes Jahr



Frühlingsrollen mit Gemüse

Vor- und Zubereitungszeit ca. 40 Minuten

Zutaten

8 Frühlingsrollenblätter

Frühlingsrollensauce

Süsse Chili Sauce

200g geraspelte Karotten oder Karotten gemischt mit Sellerie

100g fein geschnittener Weisskohl (Kabis)

100g fein geschnittener Lauch

100g Sojasprossen

50g Glasnudeln (Trockengewicht)

Pfeffer aus der Mühle

Fischsauce

Öl zum Anbraten



Zubereitung

1 Glasnudeln in lauwarmen Wasser 10 Min. einweichen und gut abtropfen lassen. Danach in 6 cm lange Stücke schneiden.

2 Öl in einer Pfanne erhitzen. Lauch, Weisskohl, Karotten und Glasnudeln hineingeben und bei mittlerer Hitze etwa 1 Min. anbraten.

3 Mit gemahlenem Pfeffer und Fischesauce würzen. Erst am Schluss die Sojasprossen untermischen und abkühlen lassen.

4 Frühlingsrollenblätter einzeln im warmen Wasser durchtränken bis sie weich sind. Die einzelnen Blätter flach zwischen zwei feuchte Handtücher legen. Zur Seite stellen.

5 2 EL Füllung auf die untere Hälfte vom Reisblatt geben. Die Seiten des Blattes über die Füllung falten und von unten her aufrollen. Die Rollen mit Wasser zukleben.

6 Die Frühlingsrollen bei mittlerer Hitze im Öl braten bis sie goldbraun werden. Auf Küchenpapier entfetten, mit Spring Roll Sauce oder Sweet Chili Sauce warm servieren.