

Rezept Frühlingsrolle

Die Frühlingsrolle wird im asiatischen Raum als Vorspeise angeboten und besteht aus Teigplatten, die meist mit verschiedenen Gemüsesorten gefüllt werden.

Dieses Rezept ist ausreichend für etwa 6 Frühlingsrollen.

Zutaten:

12 Teigblätter für Frühlingsrollen, TK

200 g gemischtes Hackfleisch

100 g Sojasprossen

1 kleine Zwiebel

$\frac{1}{2}$ Stange Lauch

1 Karotte

$\frac{1}{2}$ TL Ingwer

2 EL Reiswein

2 EL Sojasoße

1 EL Öl

Pfeffer

Je eine Prise Zucker und Salz

eventl. 1 TL Speisestärke

Zubereitung:

Die Teigplatten für Frühlingsrollen gibt es inzwischen nicht nur im Asia-Laden sondern auch in jedem größeren Supermarkt.

Als erstes die Teigblätter nach Packungsanweisung auftauen.

In der Zeit wird die Füllung für die Frühlingsrolle zubereitet.

In einem Wok das Hackfleisch krümelig anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Karotte schälen und in ganz dünne Stifte schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein Würfeln. Den Lauch gut waschen und

in hauchdünne Ringe schneiden.

Alles zusammen mit den Sojasprossen zu dem Hackfleisch geben, mit der Sojasoße dem Reiswein und den Gewürzen abschmecken und für 3 min garen. Sollte die Füllung zu flüssig sein, kann sie mit der Speisestärke gebunden werden.

Die Füllung abkühlen lassen.

Nun jeweils zwei Teigplatten übereinander legen und ein wenig Füllung darauf geben. Jeweils die zwei gegenüberliegenden Ecken über die Füllung schlagen und die Frühlingsrolle von unten her aufrollen.

Die Ecken dabei ein wenig mit Wasser befeuchten, damit sie schön aneinander kleben.

In einer Friteuse bei 180°C die Frühlingsrolle für ca. 5 min hellbraun frittieren.

Die Frühlingsrolle auf einem Küchentrepp abtropfen lassen und die restlichen Frühlingsrollen auf dieselbe Art fertig backen.

[Zurück zu den Vorspeisenrezepten](#)