

Frühlingsröllchen mit Gemüse

Vegetarische Frühlingsröllchen selber machen ist einfach und schmeckt sehr gut. Viel frisches Gemüse in ein Teigblatt eingerollt und kurz in der Friteuse gebacken. Das geht schnell und schmeckt richtig lecker. Kein Vergleich mit der Tiefkühlware aus dem Supermarkt. Die Gemüse Frühlingsrollen sind nicht nur als asiatische Vorspeise sondern auch zu einem grünen Salat als kleine Mahlzeit sehr fein.

Zutaten: für 16 Stück

Ca. 16 tiefgekühlte Teigblätter
Größe ca. 20 x 20 cm

Für die Gemüsefüllung:

80 g Chinakohl oder Weiskraut
2 Frühlingszwiebeln
2 – 3 cm frischen Ingwer
100 g Sojabohnensprossen
1 – 2 EL Bambussprossen aus dem Glas
2 mittelgroße Möhren
1 TL Speisestärke
Helle und dunkle Sojasauce nach Geschmack
2 EL Erdnussöl zum Braten



Zubereitung:

Bei diesem Rezept **Frühlingsröllchen mit Gemüse**, handelt es sich um vegetarisch zubereitete Frühlingsröllchen, welche man nach einer Suppe als Hauptgericht für 4 - 5 Personen, oder als Zwischengericht oder Vorspeise bei einer auf chinesische Art zubereiteten Menüfolge für mehrere Personen, servieren kann.

Für die Zubereitung ist es am praktischsten, wenn man dazu tiefgekühlte, gekaufte Teigblätter verwendet, welche es in jedem asiatischem Lebensmittelgeschäft in verschiedenen Größen zu kaufen gibt.

Eine ausführliche Anleitung zum Rollen der Frühlingsrollen finden Sie hier.

Hier bei diesem Rezept habe ich etwas kleinere Teigblätter mit einer Größe von 20x20 cm verwendet. Für die Zubereitung wird zuerst die Füllung vorbereitet.
Frühlingszwiebeln in Röllchen schneiden.

Chinakohl oder Weiskohl in feine Streifen schneiden.

Sojabohnensprossen waschen, gut abtropfen lassen.

Bambussprossen in etwas schmalere Streifen schneiden.

Ein Stück frischen Ingwer schälen, in kleine Würfelchen schneiden.

2 Möhren mit dem Sparschäler abziehen und in sehr schmale Stifte schneiden.

Sojasauce hell und dunkel und Speisestärke neben den Herd auf den Tisch stellen
In einer Pfanne 1 – 2 EL Erdnussöl oder anderes im Geschmack neutrales Pflanzenöl erhitzen.
Zuerst die Möhrenstifte, Ingwer und Kohl in das heiße Öl geben, unter Wenden etwa 2 – 3 Minuten anschmoren.

Die Frühlingszwiebeln, Sojabohnensprossen hinzu geben und nochmals 1- 2 Minuten mit anbraten.
Zuletzt die Bambussprossen mit in die Gemüsepfanne geben und unter Wenden kurz mit anschmoren.
1 TL Speisestärke über das Gemüse streuen, mit dem Rührloßel untermischen, danach mit etwa 2 EL heller Sojasauce und wenig dunkler Sojasauce ablöschen.

Alles gut untermischen und einmal kurz aufkochen lassen. Eventuell etwas nachwürzen.

Die Gemüsefüllung auskühlen lassen.

Zum Füllen:

Soviel von den tiefgekühlten Teigblättern aus der Packung entnehmen, wie benötigt werden.
Die restlichen Teigblätter gleich wieder in den Gefrierschrank legen.
Nacheinander jeweils ein Teigblatt vor sich auf den Tisch legen, wobei eine Teigspitze zum Körper, die andere vom Körper weg zeigen sollte.
Ein Schälchen mit kaltem Wasser neben den Arbeitsplatz stellen.
Auf jedes Teigblatt etwa knapp einen EL, oder 1, 5 TL von der Füllung geben.
Die Finger kurz in kaltes Wasser tauchen, damit das Teigblatt ringsum befeuchten.
Die untere Teigspitze über die Füllung legen, rechts und links die beiden anderen Teigecken darüber schlagen und das Frühlingsröllchen rasch zu einer Rolle aufrollen, das Ende etwas festdrücken und nebeneinander liegend auf einen Teller legen, wobei die offene Seite am Ende des Röllchens immer auf der Unterseite liegen sollte.
So fort fahren, bis alle Frühlingsröllchen gefüllt und aufgerollt sind.

Rechtzeitig soviel Öl in der Friteuse oder in einem breiteren Topf erhitzen, damit die Frühlingsröllchen beim Backen darin schwimmen können.
Jeweils ein paar Röllchen auf einmal ins heiße Fett einlegen und in ein paar Minuten fast fertig backen.
Danach aus dem Fett fischen, auf einer dicken Lage Küchenpapier zum Abtropfen des Fettes legen.

So fort fahren, bis alle Frühlingsröllchen ausgebacken sind.
Kurz vor dem Servieren kann man nun die Röllchen nochmals in das heiße Fett einlegen und zu besonders knusprigen Frühlingsröllchen ausbacken und anschließend sofort servieren.

Kalorienangaben

Bei 16 Frühlingsröllchen mit Gemüsefüllung enthalten 1 Stück ohne Ausbackfett, ca. 35 kcal und ca. 1 g Fett