

# Frühlingsröllchen

Bei diesem Rezept für **Frühlingsröllchen**, handelt es sich um kleinere Röllchen, welche sich bei einem mehrgängigem Chinesischem Menü als Vorspeise eignen, damit man anschließend auch noch die verschiedenen anderen Gerichte voll genießen kann. Aber auch nur Frühlingsröllchen, vielleicht zusammen mit einer Suppe, ergeben ein gut sättigendes Chinesisches Gericht für 2 – 3 Personen.

## Zutaten: für ca. 20 Stück

### Für die Füllung:

100 g gemischtes Hackfleisch  
50 g Karotten  
1 halben Daumengroßes Stück Ingwer  
3 grüne Frühlingszwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
175 g Soja - Bohnenkeimlinge oder Mungo - Bohnenkeimlinge  
50 g Bambussprossen aus dem Glas oder Dose oder auch Bambusschösslinge genannt  
2 - 3 EL helle Sojasoße  
2 EL Öl  
eventuell etwas gemahlener Pfeffer

### Zum Andicken der Füllung:

1 TL Speisestärke, ganz wenig kaltes Wasser

### Außerdem:

Tiefgekühlte dünne Teigblätter etwa 12,5 x 12,5 cm groß in jedem Asiatischem Geschäft erhältlich

1 Eiweiß verquirlt zum Einstreichen der Teigblätter

### Für die Beilagensoße:

3 EL helle Sojasoße  
1 TL dunkle Sojasoße  
Etwas kaltes Wasser  
Eventuell nach Geschmack etwas Reiswein oder trockener Sherry  
1 Prise Zucker  
1 Stück frischen Ingwer in kleinen Würfeln geschnitten

## Zubereitung:

Für die Zubereitung der kleinen **Frühlingsröllchen** als erstes die Teigblätter rechtzeitig aus dem Gefrierschrank holen. Möchte man nur eine Teilmenge verarbeiten kann man kann die Blätter in gefrorenen Zustand mit einem scharfen Messer teilen und en Rest wieder einfrieren.

Die Frühlingsröllchen Teigblätter in einer Folie auftauen lassen oder mit einem angefeuchteten tuch abdecken, sonst werden sie im Nu sehr trocken, so dass man sie später nicht mehr gut rollen kann. Bekommt man keine kleinen Teigblätter, kann man natürlich auch große Blätter dazu nehmen.

Eine ausführliche Anleitung zum Rollen der Frühlingsrollen finden Sie hier.

### Für die Füllung der Frühlingsröllchen:

Alle Zutaten klein schneiden. Eine kleine Karotte schälen, in sehr kleine Würfel schneiden.

Den Ingwer ebenfalls schälen und in kleine Würfel schneiden. Sojabohnenkeimlinge in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, mit einem Messer etwas kleiner schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, mit dem Grünen, in sehr dünne Ringe schneiden. Bambussprossen etwas kleiner schneiden.





Öl in einer Pfanne erhitzen, das Hackfleisch zusammen mit den Karottenwürfeln etwa 2 Minuten anbraten. Jetzt den Ingwer, die Frühlingszwiebeln und die Sojabohnenkeimlinge mit in die Pfanne geben und alles kurz mit braten. Das Gemüse sollte nicht zu weich sein, sondern noch etwas Biss haben.

Die Frühlingsröllchen Füllung mit heller Sojasoße ablöschen. Speisestärke mit wenig Wasser anrühren, die Füllung damit etwas andicken. Zuletzt die Bambussprossen mit untermischen. Jeweils ein Teigblatt so vor sich auf den

Tisch legen, damit eine Spitze zum Körper zeigt, mit einem Kuchenpinsel das Teigblatt an den Rändern mit verquirtem Eiweiß bestreichen.

Auf den unteren Teil des Teigstücks jeweils 1 EL Füllung geben, die Teigspitze darüber schlagen, die beiden Seitenteile wieder darüber schlagen und das Ganze zu einer kleinen Rolle aufrollen.

In einer Friteuse Öl oder Fett erhitzen, jeweils 4–5 Frühlingsröllchen auf einmal sanft in das heiße Fett gleiten (nicht werfen) lassen und etwa 2 Minuten frittieren.

Die **Frühlingsröllchen** herausholen, auf eine Lage Küchenpapier zum Abtropfen legen. Bei den restlichen Frühlingsrollen auf die gleiche Weise vorgehen.

Zum Schluss, kurz vor dem Servieren, die Frühlingsrollen noch einmal für 1 Minute in heißem Fett schön kross ausbacken, dadurch werden sie besonders knusprig.

Zusammen mit einem kleinen Schälchen Sojasoße, vermischt mit fein geschnittenen frischen Ingwerstückchen, als pikante Beigabe, servieren. Wer es lieber etwas schärfner mag, kann die Frühlingsröllchen auch zusammen mit einer gekauften scharfen Chilisoße aus der Flasche genießen.



## Kalorienangaben

Ein kleines Frühlingsröllchen, Frittierzett nicht mitgerechnet, hat ca. 40 kcal und ca. 2.6 g Fett