

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 die Blätter in gefrorenen Zustand mit einem scharfen Messer teilen und den 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 verquirltem 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 schärfer mag, kann die Frühlingsröllchen auch zusammen mit einer gekauften scharfen Chilisoße aus der Flasche genießen.



Kalorienangaben

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