

# Frühlingsrollen Rezept

## Zutaten: für 10 – 12 Stück

225 g Hackfleisch  
3 – 4 getrocknete schwarze Morcheln  
Ca. 80 - 100 g Weiskraut  
1 – 2 Frühlingszwiebeln  
1 walnussgroßes Stück Ingwer  
125 g Sojabohnensprossen  
2 EL Bambussprossen (aus dem Glas)  
2 Möhren  
Helle und dunkle Sojasauce  
Salz  
1 TL Speisestärke  
1 – 2 EL Öl  
Tiefgekühlte Teigblätter (quadratisch)  
mit einer Größe von jeweils 26 x 26 cm  
erhältlich in asiatischen Geschäften



## Zubereitung:

Bei diesem Rezept für **Frühlingsrollen**, handelt es sich um etwas größere gefüllte Teigrollen nach chinesischer Art zubereitet.

Dabei werden sehr dünne Frühlingsrollen Teigblätter, welche man am Besten im asiatischen Lebensmittelgeschäft kauft, wo sie tiefgekühlt in verschiedenen Größen angeboten werden, mit einer zart gewürzten Füllung aus Hackfleisch, Ingwer und reichlich klein geschnittenem Gemüse gefüllt. Eine ausführliche Anleitung zum Rollen der Frühlingsrollen finden Sie hier.

Besonders ist bei diesen dünnen Teigblättern zu beachten, dass man nur soviel Teigplatten aus der Packung nimmt, wie benötigt werden und diese immer gut mit Alufolie oder einem leicht mit Wasser angefeuchtetem Tuch bedeckt, da sie sehr schnell austrocknen und sich dann nicht mehr gut zu Rollen aufrollen lassen. Die übrig gebliebenen Teigblätter kann man dann nochmals in den Gefrierschrank legen und für eine erneute Zubereitung von Frühlingsrollen, verwenden.



Für die Zubereitung bereits 30 Minuten zuvor chinesische schwarze Morcheln (kann man preiswert in asiatischen Geschäften kaufen) in lauwarmen Wasser einweichen. Weiskraut (oder ersatzweise auch Chinakohl) in dünne Streifen schneiden oder hobeln.

Frühlingszwiebeln, samt dem grünen Anteil in schmale Ringe schneiden.

Ein Stück frischen Ingwer schälen, in kleine Würfelchen schneiden.

Sojabohnensprossen (oder Mungobohnensprossen) in ein Sieb geben und mit reichlich kaltem Wasser abspülen.

Bambussprossen (gibt es meistens in Gläser oder auch in Folie eingeschweißt zum Kaufen) in etwas schmalere Streifen schneiden.

1-2 Möhren, je nach Größe schälen, in schmale kleine Stifte, danach nochmals einmal durchschneiden.

Die eingeweichten Morcheln in kleinere Stücke schneiden, dabei großzügig den inneren meist harten Ansatz an den Pilzen wegschneiden. Helle und dunkle Sojasoßen und Speisestärke bereit stellen.

Öl in einer Pfanne oder der Wokpfanne erhitzen.

Das Hackfleisch darin ringsum krümelig anbraten. Möhrenstifte, Weiskraut und Ingwer hinzu geben und unter Wenden etwa 2 - 3 Minuten mit anschmoren.

Frühlingszwiebeln und Pilzstückchen hinzu geben, unterheben und ebenfalls kurz mit anbraten (das Gemüse sollte noch leicht bissfest sein).

Zuletzt die Bambussprossen mit unterheben und ganz kurz mitschmoren lassen.  
1 TL Speisestärke darüber streuen, mit dem Pfannenwender oder Rührlöffel unter die Füllmasse unterheben.

Mit 2 EL Sojasauce hell und wenig Sojasauce dunkel ablöschen.  
Nach persönlichem Geschmack noch mit Salz nachwürzen, anschließend in eine Schüssel umfüllen und etwas auskühlen lassen.

### **Zum Füllen der Frühlingsrollen:**

1 kleine Schüssel mit kaltem Wasser auf den Tisch stellen.  
Jeweils ein Teigblatt in Rautenform auf ein Küchenbrett oder auf der Tischplatte ausbreiten, wobei jeweils eine Teigspitze zum Körper und eine Teigspitze vom Körper weg zeigen. Einen schwach gefüllten EL von der Füllmasse auf das untere Ende des Teigblatts setzen, die Spitze darüber schlagen und mit den Fingern leicht in Form bringen, danach die Finger kurz in das bereit stehende kalte Wasser eintunken und die Teigplatte ringsum an den Rändern mit etwas Wasser anfeuchten. Zügig die beiden Seitenteile ebenfalls nach innen über die Füllung legen und den Teig zu einer Frühlingsrolle aufrollen, dabei das Ende gut mit den Fingern festdrücken.

Während dem Formen der Frühlingsrollen die Friteuse aufheizen, oder soviel Öl in einen schweren Topf füllen, damit die Frühlingsrollen beim Ausbacken darin schwimmen können.

Anschließend zügig alle Frühlingsrollen füllen und nebeneinander liegend, eventuell wiederum mit einem leicht feuchten Tuch, Alufolie oder Pergamentpapier abgedeckt, bis zum Ausbacken liegen lassen.

Die Frühlingsrollen in heißem Fett in wenigen Minuten knusprig ausbacken. Einmal im Öl wenden. Dabei am besten die Endseite der Rolle, also den letzten Zipfel des Teiges zuerst nach unten in die Friteuse legen. So kann die Frühlingsrolle nicht aufklappen und die Frühlingsrolle behält ihre schöne Form.

### **Tipp:**

Rohe gefüllte Frühlingsrollen sollten bis zum endgültigen Ausbacken nicht lange herum stehen, weil sie sonst leicht durchfeuchten und beim Frittieren nicht mehr so schön knusprig werden.

Lieber die Frühlingsrollen zunächst nur einmal fast fertig frittieren, danach können sie gut abgetropft einige Zeit auf einer Lage Küchenkrepppapier etwas auskühlen und man kann sie dann kurz vor dem Servieren nochmals in heißem Öl knusprig fertig backen.

### **Kalorienangaben**

Bei 12 Frühlingsrollen, enthalten 1 Stück, ohne Frittierfett, ca. 120 kcal und ca. 5 g Fett

