

## VEGETARISCHE FRÜHLINGSROLLEN

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.  
Ergibt 12 Stück

**Vorbereiten:** Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen.

### Füllung

**Erdnussöl** zum Rührbraten im Wok oder einer weiten Bratpfanne heiss werden lassen

- 150 g **Chinakohl**, in feinen Streifen
- 1 kleines **Rüebli**, in feinen Streifen
- 100 g **Mungbohnen-Sprossen**
- 10 g **Mu-Err**, eingeweicht, abgetropft, grob gehackt
- 1 **Bundzwiebel**, fein gehackt
- 2 **Knoblauchzehen**, fein gehackt
- 1 Esslöffel **Ingwer**, fein gehackt      alles ca. 4 Min. rührbraten
- 2 Esslöffel **heller Reisessig** oder Weissweinessig
- 2 Esslöffel **helle (light) Sojasauce**
- 2 Teelöffel **dunkles Sesamöl**      alles beigegeben, ca. 2 Min. köcheln, auskühlen
  
- 12 **tiefgekühlte Weizenteigblätter für Frühlingsrollen** (ca. 12×12 cm), aufgetaut      zum Füllen (siehe rechts)
- 1 **Eiweiss**      zum Bestreichen
- Öl** zum Frittieren

**Füllen:** Je ca. 2 Esslöffel Füllung in die Mitte eines Teigblatts geben, Ränder mit Eiweiss bestreichen. Seitliche Teigspitzen einschlagen, untere Spitze über die Füllung legen, von unten her satt aufrollen, leicht andrücken. Restliche Rollen gleich formen.

**Halbschwimmend backen:** Den Bratopf ca. 3 cm hoch mit Öl füllen, heiss werden lassen, Hitze reduzieren. Frühlingsrollen portionenweise beidseitig je ca. 1 Min. goldgelb backen. Auf Haushaltspapier abtropfen, warm stellen, dabei die Ofentür mit einem Kellenstiel einen Spalt breit offen halten.

**Dazu passt:** süss-saure Sauce, Sojasauce, Sweet Chili Sauce.

**Pro Person:** 18 g Fett, 3 g Eiweiss, 12 g Kohlenhydrate, 914 kJ (218 kcal)

China



### Weizenteigblätter verarbeiten

Da Weizenteigblätter schnell austrocknen, immer nur so viele Blätter aus der Verpackung nehmen, wie benötigt werden. Blätter auf ein feuchtes Tuch legen und darauf verarbeiten. Geformte Frühlingsrollen bis zur Verwendung unter einem feuchten Tuch beiseite legen.