Gemüse-Frühlingsrollen mit Teriyaki-Sauce



Ein kleiner Snack für zwischendurch

Frühlingsrollen als Vorspeise sind aus der asiatischen Küche sehr gut bekannt. Man isst sie meistens auch im China-Restaurant als Vorspeise, wenn man dort ab und zu essen geht.

Es gibt sie in den unterschiedlichsten Variationen, sprich Füllungen. Da variieren die Frühlingsrollen von Land zu Land und vermutlich von Region zu Region.

Fast immer werden sie mit einem Dip zum Eintunken der geschnittenen Frühlingsrollen-Häppchen serviert. Hier verwendet man meistens Teriyaki- oder helle Soja-Sauce. Auch eine Austern-Sauce ist denkbar.

Für Frühlingsrollen gibt es in Asia-Geschäften speziellen Frühlingsrollenteig, also schon fertig zubereiteter Teig, der dafür verwendet wird.

Haben Sie diesen nicht vorrätig oder kommen Sie in absehbarer

Zeit nicht in ein Asia-Geschäft, bedienen Sie sich einfach beim Supermarkt oder Discounter einfach eines Blätter-, Flammkuchen oder Pizzateigs. Diesen können Sie für die Frühlingsrollen zweckentfremden.

Bei der Zubereitung habe ich keine Mengenangaben zu den verwendeten Gemüsesorten und Pilzen vermerkt.

Putzen Sie einfach Gemüse und Pilze, schneiden oder reiben Sie sie klein und verwenden Sie einfach von jedem so viel, wie sie einen Schwerpunkt darauf bei der Füllmasse der Frühlingsrollen setzen möchten. Normalerweise haben aber der Weißkohl und die Sprossen den mengenmäßig höchsten Anteil an der Füllmasse.

Für 2 Personen

Für die Frühlingsrollen:

- Frühlingsrollenteig (Asia-Geschäft)
- Teriyaki-Sauce

Für die Füllung:

- Weißkohl
- Mungobohnensprossen
- Sojabohnensprossen
- Zwiebeln
- Champignons
- Wurzeln
- rote Paprika
- Shiitake-Pilze
- Mu-Err-Pilze
- Ingwer
- Knoblauch
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Frittierzeit 6

Min.



Kross frittiert

Fett in der Fritteuse auf 180 ºC erhitzen.

Gemüse und Pilze putzen und entweder sehr fein schneiden. Oder mit einer Küchenmaschine oder auf einer Küchenreibe fein reiben.

Alles in eine große Schüssel geben.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Gut vermischen.

Teig entweder zurechtschneiden. Oder fertigen Teig für Frühlingsrollen auf einem großen Arbeitsbrett ausrollen.

Rollen mit der Füllmasse füllen. Teig an den Seiten einklappen. Rollen vorsichtig zusammenrollen.

Rollen in der Fritteuse 6 Minuten frittieren.

Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen.

Teriyaki-Sauce in zwei kleine Schalen geben.

Jeweils vier Rollen auf einen Teller geben. Mit einer Schale des Dips servieren.

Guten Appetit!