

Rezept

Crêpes Frühlingsrollen

Ein Rezept von Crêpes Frühlingsrollen, am 09.06.2026

Zutaten

1	1/2 EL Butter	200 g	Reismehl (ersatzweise 150 g Mehl Type 405)
350 ml	Mineralwasser mit Kohlensäure	3	Eier (Größe M)
50 g	Glasnudeln	2	Knoblauchzehen
1 Stück	frischer Ingwer (etwa 2 cm)	4	Möhren
500 g	Weißkohl	3	Frühlingszwiebeln
5 EL	Sesamöl	1 TL	Zucker
6 EL	Sojasauce	1 Bund	Koriandergrün (ersatzweise Petersilie)
	Fett zum Backen		

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 555 kcal

Zubereitung

1. Butter schmelzen. Mehl und Wasser verrühren, Eier und Butter unterrühren. Nudeln 10 Min. in heißes Wasser geben, abgießen.
2. Knoblauch und Ingwer schälen, fein reiben. Möhren schälen, Kohl und Zwiebeln waschen und putzen. Alles in feine Streifen schneiden.
3. Öl erhitzen und Gemüse mit Knoblauch und Ingwer darin in etwa 6 Min. bissfest schmoren. Mit Zucker und Sojasauce würzen. Koriander waschen, trockenschütteln, fein hacken, untermischen.
4. Backofen auf 80° einstellen, Gemüse hineinstellen. Aus dem Teig in Fett Crêpes backen. Füllung auf den Crêpes verteilen, zwei Seiten darüber schlagen, fest aufrollen.