

Rezept

Crêpes Frühlingsrollen

Ein Rezept von Crêpes Frühlingsrollen, am 22.05.2025

Zutaten

1 1/2 EL Butter

350 ml Mineralwasser mit Kohlensäure

50 g Glasnudeln

1 Stück frischer Ingwer (etwa 2 cm)

500 g Weißkohl

5 EL Sesamöl

6 EL Sojasauce

Fett zum Backen

200 g Reismehl (ersatzweise 150 g Mehl Type 405)

3 Eier (Größe M)

2 Knoblauchzehen

4 Möhren

3 Frühlingszwiebeln

1TL Zucker

1 Bund Koriandergrün (ersatzweise Petersilie)

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.