

Rezept

FrISCHE Frühlingsrollen

Ein Rezept von FrISCHE Frühlingsrollen, am 09.06.2026

Zutaten

150 g Hähnchenbrustfilet	1 Bio-Zitrone
1 EL Sojasauce	50 g feinste Reismudeln
2 kleine Zwiebeln (100 g)	2-3 Möhren
100 g Sojabohnensprossen	1/2 Bund Koriandergrün
1/2 Bund Petersilie	16 Salatblätter
2 EL Öl	Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	1 EL Fischsauce
20 Reispapierblätter	Austernsauce und süßscharfe Chilisauce zum Dippen

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 215 kcal

Zubereitung

1. Das Filet waschen, trocken tupfen, quer halbieren und in dünne Streifen (0,5 x 4 cm) schneiden. Zitrone heiß waschen und abtrocknen. Die Schale mit einem Zestenreißer in dünnen Streifen abziehen, beiseitestellen. 2 EL Saft auspressen, mit der Sojasauce mischen. Die Hähnchenstreifen darin marinieren. Die Reismudeln nach Packungsangabe kochen. Kalt abspülen und klein schneiden.
2. Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die Möhren schälen, in schmale Streifen schneiden (0,3 x 4 cm). Sprossen waschen und trocken tupfen. Koriandergrün und Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Die Salatblätter waschen und trocken schleudern, dicke Mittelrippen ausschneiden.
3. Zwiebelstreifen in 1 EL Öl in 3 Min. glasig dünsten. Möhrenstreifen zugeben und knapp 2 Min. mitdünsten. Sojasprossen einstreuen und 1-2 Min. weiterschmoren. Möhren und Sprossen sollen noch knackig sein. Beiseitestellen. Hähnchenstreifen aus der Marinade nehmen und trocken tupfen. Im restlichen Öl in 3 Min. goldbraun braten. Salzen, pfeffern und abkühlen lassen. Filetstreifen, Gemüse, Reismudeln und Fischsauce mischen.
4. Reispapierscheiben einzeln in einem Suppenteller in kaltem Wasser 1-2 Min. einweichen, bis sie transparent und weich werden. Auf ein Stück Küchenpapier legen (saugt überschüssiges Wasser auf). Koriandergrün und Petersilie in der Mitte verteilen (sieht später sehr dekorativ aus). Darauf 1 gehäuften EL der Gemüse-Nudel-Fleisch-Mischung und 2-3 Zitronenzesten geben.
5. Das weiche Reisblatt von unten bis zur Mitte aufrollen, dann die Seiten einschlagen und den Rest aufrollen. Umgedreht auf eine Platte legen. Mit Klarsichtfolie abdecken, damit die Rollen nicht austrocknen. Mit den restlichen Reispapierscheiben ebenso verfahren. Gut abgedeckt im Kühlschrank bis zum Verzehr aufheben. Kurz vor dem Servieren jede Rolle in 1 Salatblatt wickeln. Mit Austern- und Chilisauce zum Dippen servieren.