

## Rezept

# FrISChe Frühlingsrollen mit Tofu

Ein Rezept von FrISChe Frühlingsrollen mit Tofu, am 28.06.2026

## Zutaten

|  |   |
|--|---|
| <b>60 g</b> Glasnudeln                               | <b>150 g</b> Tofu                             |
| <b>2 EL</b> helle Sojasauce                          | <b>150 g</b> Möhren                           |
| <b>1 Bund</b> Schnittknoblauch                       | <b>10</b> große Salatblätter                  |
| <b>100 g</b> Mungobohnensprossen                     | <b>1 Bund</b> Koriandergrün                   |
| <b>1</b> Bio-Limette                                 | <b>1</b> Avocado                              |
| Öl zum Braten  | <b>20</b> runde Reispapierblätter (16 - cm Ø) |
| süße Chili-Sauce (Fertigprodukt oder selbst gemacht) |   |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 20 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 65 kcal

## Zubereitung

1. Glasnudeln in einer Schüssel mit kochend heißem Wasser übergießen und ca. 4 Min. ziehen lassen. Abtropfen lassen und klein schneiden. Tofu zwischen Küchenpapier fest ausdrücken, in ½ cm dicke Streifen schneiden und mit der Sojasauce mischen. Möhren schälen und raspeln. Schnittknoblauch waschen, trocken tupfen und in 4 cm lange Stücke schneiden. Salat waschen und trocken schleudern. Sprossen heiß waschen und abtropfen lassen. Koriander waschen und trocken tupfen. Limette heiß abwaschen, abtrocknen, Schale abreiben und Saft auspressen. Avocado schälen, halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden, sofort mit Limettensaft beträufeln. Möhren und Sprossen im Öl im Wok 2 - 3 Min. rührbraten. Abkühlen und mit allen Zutaten außer Salat, Reispapier und Chilisauce mischen.
2. Reispapier je 1 - 2 Min. in einem tiefen Teller in Wasser einweichen. Je 1 gehäuften EL Füllung daraufgeben. Das Papier von unten über die Füllung klappen, die Seiten einschlagen und vollständig aufrollen. Mit Frischhaltefolie abdecken. Zum Servieren die Salatblätter halbieren, die Rollen hineinwickeln und Chilisauce dazu reichen.