

Rezept

FrISCHE vietnamesISChe Frühlingsrollen

Ein Rezept von FrISChe vietnamesISChe Frühlingsrollen , am 14.04.2026

Zutaten

50 g Glasnudeln	10 g frischer Ingwer
1 Knoblauchzehe	300 g Möhren
1 rote Paprikaschote (ca. 250 g)	1 Bund Frühlingszwiebeln
350 g Schweinehackfleisch	4 EL Sojasauce
2 EL Öl	80 g geröstete Erdnüsse
Salz	Pfeffer
6 Blätter Chinakohl	5 Stängel Koriander
16 Reispapierblätter (ca. 22 cm Durchmesser; Asialaden)	200 ml süß-scharfe Asiasauce (Asialaden)
	Öl für die Platte

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 660 kcal

Zubereitung

1. Die Glasnudeln nach Packungsanweisung in lauwarmem Wasser einweichen, abtropfen lassen und mit einer Schere in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Inzwischen Ingwer und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
2. Möhren schälen und in feine Streifen schneiden. Paprika halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften waschen und in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden.
3. Hack mit Knoblauch und 1 EL Sojasauce verkneten. 1 EL Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Hack darin bei starker Hitze unter Rühren krümelig braten. Glasnudeln und Ingwer kurz mitbraten, alles herausnehmen. Restliches Öl im Bratfett erhitzen. Möhren, Paprika und Frühlingszwiebeln darin kurz bei mittlerer Hitze andünsten. Hackmischung und Erdnüsse unterheben. Mit Salz, Pfeffer und übriger Sojasauce würzen und abkühlen lassen.
4. Inzwischen Chinakohl waschen und trocken tupfen, Strunk entfernen, Blätter zerzupfen. Koriander waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Eine große Schüssel mit lauwarmem Wasser bereitstellen. Je 1 Reispapierblatt ganz kurz im Wasser einweichen und auf ein angefeuchtetes Küchenpapier oder Küchentuch legen.
5. Weiche Reispapierblätter im unteren Drittel mit je 1 Stück Chinakohl und etwas Koriander belegen. Je etwas Hackmischung länglich darauflegen. Erst die Seiten des Reispapierblatts über die Füllung klappen, dann das Blatt von unten aufrollen und auf eine leicht geölte Platte legen. Bis zum Servieren mit Frischhaltefolie abdecken. Die Asiasauce zum Dippen dazu reichen.