

Rezept

Frittierte Frühlingsrollen

Ein Rezept von Frittierte Frühlingsrollen, am 28.06.2026

Zutaten

20 Blätter TK-Frühlingsrollenteig (12 x 12 cm, ca. 120 g)	150 g Weißkohl
1/2 TL Salz	200 g fester Tofu
1 Stück Ingwer (ca. 10 g)	1 Knoblauchzehe
2 EL Sonnenblumenöl	4 Frühlingszwiebeln
1 Möhre	1 Stange Staudensellerie
3 EL Hoisin-Sauce	1 EL Speisestärke
1 l neutrales Pflanzenöl zum Frittieren	Sweet Chilisauce zum Servieren

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 20 STÜCK | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 75 kcal

Zubereitung

1. Die Teigblätter mit einem angefeuchteten Küchentuch abdecken und in ca. 30 Min. auftauen lassen. Inzwischen den Weißkohl vom Strunk befreien, sehr fein hobeln, in einer Schüssel mit dem Salz vermischen und 3 Min. kräftig mit den Händen durchkneten.
2. Den Tofu in 1 cm große Würfel schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Tofu darin bei mittlerer Hitze rundherum in ca. 4 Min. goldbraun braten. Nach 3 Min. den Ingwer und Knoblauch dazugeben und mitbraten. Herausnehmen, 10 Min. abkühlen lassen.
3. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Möhre schälen, quer halbieren und längs in feine Streifen schneiden. Den Sellerie putzen, waschen, quer dritteln und längs in feine Streifen schneiden. Kohl gut ausdrücken, mit Tofu, Frühlingszwiebeln, Möhre, Sellerie und Hoisin-Sauce mischen.
4. Die Stärke mit 1 EL kaltem Wasser verrühren. Teigblätter nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen und die Ränder mit Stärkemischung einstreichen. Je 1 EL Füllung auf das untere Drittel der Teigblätter geben. Die freien Teigränder von links und rechts über der Füllung schlagen und die Rollen von der Längsseite her eng aufrollen. Die Teigenden gut andrücken.
5. In einem weiten, hohen Topf das Frittieröl auf 180° erhitzen. Um zu prüfen, ob das Öl heiß genug ist, den Stiel eines Holzkochlöffels hineinhalten. Wenn sich an dem Stiel sofort kleine Bläschen bilden, ist die Temperatur zum Frittieren richtig. Frühlingsrollen portionsweise im heißen Öl in ca. 3 Min. goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit der Chilisauce zum Dippen servieren.