Rezept

Frittierte thailändische Frühlingsrollen

Ein Rezept von Frittierte thailändische Frühlingsrollen, am 06.06.2025

Zutaten

60 g	Glasnudeln
2	Frühlingszwiebeln
100 g	Weißkohl
20	TK-Frühlingsrollen-Teigblätter (12 x 12 cm)
1 EL	helle Sojasauce
2 TL	Limettensaft
1	Eiweiß
	süße Chili-Sauce zum Dippen
2	Knoblauchzehen
100 g	Möhren
100 g	Mungobohnensprossen
2 EL	Öl
1 EL	süße Sojasauce
1 TL	Zucker
	Öl zum Frittieren

Rezeptinfos

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

Zubereitung

1. Die Glasnudeln in einer Schüssel mit kochend heißem Wasser übergießen und ca. 4 Min. ziehen lassen. Dann abtropfen lassen und klein schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Frühlingszwiebeln putzen und waschen, Weißes hacken, Grünes längs in feine Streifen schneiden. Möhren schälen und in feine Streifen schneiden. Den Kohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Sprossen heiß waschen und abtropfen lassen.

2. Teigblätter auftauen lassen. Knoblauch und weiße Frühlingszwiebelstücke im Öl andünsten, Möhre und Kohl dazugeben und 1 - 2 Min. rühr braten. Sprossen ca. 2 Min. mitbraten, mit beiden Sojasaucen, Limettensaft und Zucker würzen. Glas nudeln untermischen. Füllung abkühlen lassen.

3. Das Eiweiß verquirlen. Je 1 EL Füllung in die Mitte des Teigblatts setzen, dieses von vorne einschlagen und um eine Drehung aufrollen. Die Seiten einschlagen und das Teigblatt vollständig aufrollen. Die obere Teigspitze mit Eiweiß einstreichen und fest andrücken. Das Öl auf 170° erhitzen und die Frühlingsrollen darin portionsweise jeweils 4 - 5 Min. frittieren. Abtropfen lassen und mit den grünen Zwiebelstreifen und Chilisauce servieren.