

## Rezept

# Frühlingsröllchen

Ein Rezept von Frühlingsröllchen, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>100 g</b> Glasnudeln	<b>250 g</b> Möhren
<b>250 g</b> Weißkohl	<b>250 g</b> Sojasprossen
<b>3</b> Knoblauchzehen	<b>3 EL</b> Öl
<b>200 g</b> Hackfleisch (Rind, Schwein oder gemischt)	<b>2 TL</b> Salz
weißer Pfeffer	<b>2 TL</b> Zucker
<b>1</b> Ei	<b>40</b> Teigblätter für Frühlingsrollen (Fertigprodukt)
<b>1 l</b> Öl zum Frittieren	süßsaurer Chilidip

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 40 STÜCK: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 100 kcal

## Zubereitung

1. Die Glasnudeln 30 Min. in kaltem Wasser einweichen. Inzwischen die Möhren schälen und grob raspeln. Den Weißkohl fein hobeln. Die Sojasprossen abbrausen und gut abtropfen lassen. Alles in eine Schüssel geben.
2. Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin goldgelb anbraten. Das Hackfleisch hinzufügen und in 3-5 Min. krümelig braten, salzen und pfeffern und etwas abkühlen lassen.
3. Die Glasnudeln abgießen, mit einer Küchenschere in etwa 4 cm lange Stücke schneiden und zum Gemüse geben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Das abgekühlte Hackfleisch dazugeben und alles sehr gut vermischen.
4. Das Ei in ein Schüsselchen aufschlagen und leicht verquirlen. Jeweils 1 Frühlingsrollen-Teigblatt vorsichtig vom Stapel ablösen und mit der Spitze zum Körper zeigend auf die Arbeitsfläche legen. Etwa 2 gehäufte EL Füllung in die Mitte geben und quer verteilen (Step 1). Das Teigblatt mit der Füllung wie unten gezeigt zu etwa 10 cm langen Röllchen wickeln (Step 2, 3).
5. Das Öl im Wok oder in einem breiten Topf erhitzen. Es ist heiß genug, wenn am Stiel eines hineingehaltenen Holzkochlöffels kleine Bläschen aufsteigen. Die Frühlingsröllchen portionsweise einlegen und schwimmend in 5-8 Min. goldbraun ausbacken. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen; mit dem Chilidip servieren.