

Rezept

Frühlingsröllchen mit Chilisauce

Ein Rezept von Frühlingsröllchen mit Chilisauce, am 28.06.2026

Zutaten

FÜR DIE RÖLLCHEN:

14 Blätter	TK-Frühlingsrollenteig 12 × 12 cm; Asienladen)	1	Frühlingszwiebeln
30 g	Glasnudeln	100 g	Austernpilze
1	frischer Ingwer (ca. 12 g)	1	Knoblauchzehe
walnussgroßes Stück		1 Stange	Staudensellerie
		1	rote Mini-Snack-Paprikaschote
1 EL	Öl	2 EL	Sojasauce
1 EL	Reiswein oder Sherry (nach Belieben)	je 3-4 Stängel	Koriandergrün und Minze
1-2 Spritzer	Limettensaft		Zucker
	schwarzer Pfeffer		Salz
1	Eiweiß	500 ml	Öl zum Frittieren

FÜR DIE SAUCE:

je 1 EL	flüssiger Honig, Limettensaft und Sojasauce	1 TL	Reiswein oder Sherry (nach Belieben)
3 EL	passierte Tomaten (Tetrapak)	1-2	frische rote Chilischoten
1	Frühlingszwiebel		

AUßERDEM:

Küchenschere	Küchenpinsel
--------------	--------------

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 780 kcal

Zubereitung

1. Die Teigblätter in der Packung in ca. 45 Min. auftauen lassen. Dann den Stapel aufklappen, innen 14 Teigblätter abziehen und mit einem feuchten Geschirrtuch zudecken. Die übrigen Blätter wieder einfrieren.
2. Für die Sauce Honig mit Limettensaft, Sojasauce und nach Belieben Reiswein oder Sherry verrühren. Die passierten Tomaten darunterrühren. Chili waschen, längs halbieren und putzen; dabei die Kerne entfernen. Die Hälften sehr fein würfeln, dann noch feiner hacken und fast zermusen. Beide Frühlingszwiebeln (auch die für die Röllchen) putzen und waschen. Weißen Teil und zartes Grün sehr fein schneiden, die Hälfte davon abnehmen und zusätzlich hacken. Chili und gehackte Frühlingszwiebeln unter die Sauce mischen und diese kühl stellen.

3. Glasnudeln überbrühen und mindestens 10 Min. einweichen. Die Pilze putzen und fein würfeln. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken beziehungsweise pressen. Sellerie putzen, waschen und fein schneiden. Mini-Paprika waschen, halbieren, putzen und würfeln.

4. In einem Wok oder einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Bei mittlerer bis starker Hitze unter Rühren Pilze, Sellerie, restliche Frühlingszwiebeln und Paprika 4-5 Min. braten. Ingwer und Knoblauch kurz mitbraten. Alles mit der Sojasauce und, falls gewünscht, dem Reiswein oder Sherry ablöschen, dann in eine Schüssel umfüllen. Wok oder Pfanne auswischen.

5. Die Glasnudeln abtropfen lassen und mit einer Schere kleiner schneiden. Die Kräuter kalt abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen fein hacken und zusammen mit den Nudeln unter die Pilzmischung rühren. Die Füllmasse mit Limettensaft, 1 Prise Zucker und Pfeffer sowie eventuell noch etwas Sojasauce und Reiswein abschmecken. Falls nötig, nachsalzen.

6. Die Teigblätter einzeln unter dem Geschirrtuch hervorholen und mit einer Spitze nach unten auf die Arbeitsfläche legen. Den Rand, vor allem die oberen Kanten, gut mit Eiweiß bepinseln. Jeweils ca. 1 EL Füllung auf die Teigblattmitte geben und die rechte und linke Teigspitze darüberklappen. Dann die Teigblätter von der unteren Spitze her aufrollen.

7. Zum Frittieren in dem Wok oder der Pfanne das Öl stark erhitzen. Die Bläschenprobe machen: An einem ins Öl gehaltenen Holzkochlöffelstiel sollen Dampfbläschen aufsteigen. Die Frühlingsrollen portionsweise im Öl (Vorsicht, es kann spritzen!) in je 3-5 Min. goldbraun ausbacken, auf Küchenpapier abtropfen lassen und heiß mit der Chilisauce servieren.