

Rezept

Frühlingsrollen

Ein Rezept von Frühlingsrollen, am 09.06.2026

Zutaten

20 TK-Frühlingsrollenblätter	25 g Glasnudeln
6 getrocknete Mu-Err-Pilze	3 junge Möhren
3 Frühlingszwiebeln	1 Bund Schnittlauch
150 g gegarte geschälte Garnelen	2 EL Öl + 1 l Öl zum Frittieren
150 g Schweinehackfleisch	2 EL Sojasauce
Salz	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 335 kcal

Zubereitung

1. Frühlingsrollenblätter mit einem Küchentuch bedeckt auftauen lassen. Glasnudeln und Pilze getrennt in lauwarmem Wasser etwa 10 Min. quellen lassen, bis sie geschmeidig sind.
2. Möhren schälen und putzen, Frühlingszwiebeln putzen, beides in feine Streifen schneiden. Schnittlauch waschen und in 1 cm lange Stücke schneiden. Garnelen klein würfeln. Glasnudeln abtropfen lassen und kleiner schneiden. Pilze ohne Stiele in Streifen schneiden.
3. 2 EL Öl erhitzen. Fleisch darin anbraten. Gemüse, Garnelen, Glasnudeln und Pilze kurz mitbraten. Die Mischung mit Sojasauce und Salz abschmecken, Schnittlauch untermischen.
4. Die Teigblätter ausbreiten und jedes mit etwas Füllung belegen. Die Blätter aufrollen.
5. Das Öl zum Frittieren gut erhitzen. Die Frühlingsrollen darin in drei Portionen in je 3-4 Min. knusprig und goldgelb frittieren. Abtropfen und auf Küchenpapier abfetten lassen. Sofort servieren.