

Rezept

# Frühlingsrollen aus der Heißluftfritteuse

Ein Rezept von Frühlingsrollen aus der Heißluftfritteuse, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>100 g</b> Möhren	<b>100 g</b> rote Paprika
<b>3 Stängel</b> Koriandergrün	<b>1</b> Römersalatherz
<b>100 g</b> TK-Erbsen (aufgetaut)	<b>2 TL</b> Sesamöl
<b>1 EL</b> Sojasauce	Pfeffer
<b>12 Blätter</b> Frühlingsrollenteig (Asialaden)	<b>2</b> Eier

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 6 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 120 kcal, 5 g F, 5 g EW, 14 g KH

## Zubereitung

1. Die Möhren putzen, schälen und in sehr feine Streifen schneiden. Die Paprika halbieren, Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften waschen, fein würfeln. Das Koriandergrün waschen, trocken schütteln und klein schneiden. Den Salat waschen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden. Gemüse, aufgetaute Erbsen, Salat und Koriander in einer Schüssel mit der Hälfte des Öls mischen. Mit Sojasauce und Pfeffer würzen und etwas durchziehen lassen.
2. Die Eier in einer Tasse verquirlen. Ein Teigblatt auf das Arbeitsbrett legen, mit Ei bepinseln und ein zweites Blatt daraufsetzen. Mit der Gemüsemischung belegen und einrollen, dabei die Enden nach innen schlagen. Mit den restlichen Teigblättern ebenso verfahren.
3. Die Grillplatte der Heißluft-Fritteuse auf den Rührarm setzen, mit dem restlichen Öl bestreichen und die Rollen darauf legen. Den Deckel schließen, den Timer auf 15 Min. einstellen, Gerät starten.