

Rezept

Frühlingsrollen mit Chili-Dip

Ein Rezept von Frühlingsrollen mit Chili-Dip, am 09.06.2026

Zutaten

2-4 kleine rote Chilischoten (je nach gewünschtem Schärfegrad)	1 Stück frischer Ingwer (ca. 3 cm)
1 EL Öl	2 Knoblauchzehen
2 EL Essig	200 g passierte Tomaten (Tetrapak)
2 EL Sojasauce	3 EL brauner Zucker
300 g Möhren	100 g dünne Reisnudeln
1 Stück frischer Ingwer (ca. 5 cm)	6 Frühlingszwiebeln
1/2 Bund Koriandergrün	2-3 Knoblauchzehen
2 TL brauner Zucker	2 EL Limettensaft
3 EL Sojasauce	2 TL geröstetes Sesamöl
1 l Öl zum Frittieren (z. B. Erdnussöl)	ca. 25 TK-Frühlingsrollen-Teigblätter (à 22,5 x 22,5 cm; Asienladen)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für ca. 25 Stück | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 100 kcal

Zubereitung

1. Für den Chilidip die Chilischoten längs aufschlitzen, entkernen und klein hacken (am besten mit Einmal-Handschuhen arbeiten!). Ingwer und Knoblauch schälen und klein würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Chili, Ingwer und Knoblauch darin farblos anbraten. Passierte Tomaten, Essig, Zucker und Sojasauce dazugeben. Aufkochen und bei kleiner Hitze in 15-20 Min. dicklich einkochen lassen.
2. Inzwischen für die Füllung die Reisnudeln in heißem Wasser 5 Min. einweichen. Nudeln in ein Sieb abgießen und mit einer Schere in 2-3 cm kurze Stücke schneiden. Möhren schälen und grob raffeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und klein würfeln. Koriandergrün waschen und trocken schütteln, die Blättchen hacken. Reisnudeln, Möhren, Frühlingszwiebeln, Ingwer, Knoblauch und Koriander mit Limettensaft, braunem Zucker, Sesamöl und Sojasauce mischen.
3. Jeweils einige Teigblätter auf die Arbeitsfläche legen, die Teigränder mit Wasser bestreichen. Jeweils 1 EL Füllung auf eine Teigecke setzen. Die Teigblätter diagonal zu einer Rolle aufwickeln, dabei die seitlichen Teigränder einfallen. Auf diese Weise nach und nach alle Teigblätter füllen.
4. In einem Wok oder Topf das Öl erhitzen, bis an einem hineingetauchten Holzlöffel kleine Bläschen aufsteigen. Die Frühlingsrollen darin portionsweise in 1-2 Min. goldgelb frittieren, mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Frühlingsrollen mit dem Chili-Dip servieren.