

Rezept

Frühlingsrollen mit Hähnchenfüllung

Ein Rezept von Frühlingsrollen mit Hähnchenfüllung, am 29.06.2026

Zutaten

28 kleine tiefgekühlte Frühlingsrollenhüllen (Spring-Roll-Pastry, Asienladen; je ca. 13 × 13 cm)	10 g Mu-Err-Pilze
2 Frühlingszwiebeln	250 g Hähnchenbrustfilet
1 Knoblauchzehe	150 g Chinakohl
Salz	100 g Bohnensprossen
2 EL helle Sojasauce	2 EL Öl
1 Eiweiß	Pfeffer
	1 EL Reiswein
	1 l Öl zum Ausbacken

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal

Zubereitung

1. Die Teighüllen auftauen lassen, dabei mit einem nassen Tuch abdecken, damit sie nicht austrocknen. Pilze überbrühen, 30 Min. einweichen, dann abtropfen lassen und fein hacken. Fleisch hacken. Chinakohl und Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe oder Streifen schneiden. Sprossen waschen. Knoblauch schälen und fein würfeln.
2. 2 EL Öl im heißen Wok erhitzen. Das Fleisch unter Rühren 1 Min. braten, salzen und pfeffern. Knoblauch, Chinakohl, Zwiebeln, Sprossen und Pilze zufügen, 1 Min. pfannenrühren. Sojasauce und Reiswein angießen, kurz aufkochen, dann etwas abkühlen lassen.
3. Je 1 EL Füllung in die Mitte von 1 Teighülle setzen. Mit dem Aufrollen an einer Ecke beginnen, dabei die Seiten nach innen schlagen. Das Endstück mit Eiweiß festkleben.
4. Im Wok das Öl erhitzen (170°). Die Röllchen portionsweise im heißen Öl in 4-5 Min. goldbraun ausbacken, zwischendurch wenden. Auf dem Rost oder auf Küchenpapier abtropfen lassen.