

## Rezept

# Frühlingsrollen mit Spitzkohl-Pilz-Füllung

Ein Rezept von Frühlingsrollen mit Spitzkohl-Pilz-Füllung, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>8 Blätter</b> TK-Frühlingsrollenteig (ca. 21,5 cm Ø)	<b>200 g</b> Austernpilze
<b>¼ Kopf</b> Spitzkohl	<b>20 g</b> eingelegter Ingwer
<b>100 g</b> Sojasprossen	<b>1 EL</b> helle Sesamsamen
<b>4 EL</b> neutrales Pflanzenöl	<b>100 g</b> gegarter Reis vom Vortag
<b>3 EL</b> Sojasauce	Salz
<b>1</b> Eiweiß (M)	<b>1 l</b> neutrales Pflanzenöl zum Frittieren

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 465 kcal

## Zubereitung

1. Die Teigblätter bei Zimmertemperatur auftauen lassen. Inzwischen die Austernpilze trocken abreiben, putzen und klein würfeln. Das Spitzkohlviertel waschen und längs halbieren, die Blätter ohne Strunkteil quer in schmale Streifen schneiden oder hobeln. Den Ingwer grob hacken, die Sojasprossen in einem Sieb kalt abbrausen und abtropfen lassen. In einer Pfanne ohne Fett den Sesam goldbraun rösten, dann abkühlen lassen.
2. Im Wok oder in einer großen Pfanne 4 EL Öl erhitzen, den Spitzkohl und die Pilze darin in 4 - 6 Min. hellbraun braten. Den Reis, die Sojasprossen und den Ingwer dazugeben und alles weitere 3 Min. braten. Die Sojasauce und den Sesam dazugeben und ca. 1 Min. weiterschmoren, dann salzen. Die Reis-Gemüse-Mischung auf eine Platte geben und abkühlen lassen.
3. Das Eiweiß glatt rühren. Nacheinander die Ränder der Teigblätter dünn mit Eiweiß bepinseln und je 2 - 3 EL Füllung mittig daraufsetzen. Das Blatt von links und rechts über die Füllung klappen und von unten nach oben fest zusammenrollen. Die Rollen 10 Min. ruhen lassen. Den Backofen auf 100° vorheizen.
4. In einem hochwandigen Topf das Öl zum Frittieren auf ca. 175° erhitzen. Die Temperatur prüfen: An einem eingetauchten Holzkochlöffelstiel Bläschen aufsteigen. Die Frühlingsrollen portionsweise im Öl in je ca. 3 Min. goldbraun frittieren. Die fertigen Rollen auf Küchenpapier entfetten und bis zum Servieren im heißen Backofen warm stellen.