

Rezept

Frühlingsrollen mit grünem Spargel

Ein Rezept von Frühlingsrollen mit grünem Spargel, am 09.06.2026

Zutaten

12 tiefgekühlte Frühlingsrollen-Teighüllen (Spring-Roll-Pastry, ca. 20 × 20 cm, Asienladen)	100 g Glasnudeln
200 g grüner Spargel	2 Möhren
2 EL helle Sojasauce	3 Frühlingszwiebeln
1 EL Austernsauce	2 EL Reiswein (ersatzweise trockener Sherry)
1 TL Zucker	2 TL Sesamöl
Salz	2 EL Öl
1 Eiweiß zum Bestreichen	Pfeffer
	500 ml Öl zum Frittieren

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 430 kcal

Zubereitung

1. Die Teighüllen mit einem feuchten Tuch bedecken und auftauen lassen. Glasnudeln mit kochendem Wasser übergießen und 5 Min. einweichen.
2. Die Möhren putzen, schälen und grob raspeln. Spargel waschen, das unteren Drittel dünn schälen, holzige Endstücke abschneiden. Die Stangen erst schräg in Scheiben, dann in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Sojasauce, Reiswein, Austernsauce, Sesamöl und Zucker verquirlen.
3. Erst den Wok, dann das darin Öl erhitzen. Die Gemüse kurz andünsten. Die Glasnudeln abgießen, abtropfen lassen und mit einer Schere grob zerschneiden. Zum Gemüse geben. Die Würzsauce angießen und aufkochen. Sanft kochen lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse abkühlen lassen.
4. Jeweils 2 Teigblätter auf die Arbeitsfläche legen. Je 2 EL Glasnudelmischung in einer Ecke verteilen. Die Ränder rundum mit Eiweiß bestreichen. Jeweils die gegenüberliegende Ecke der Teigquadrate über die Füllung klappen. Die Seiten darüber falten und die Teigblätter zu kleinen Päckchen aufrollen.
5. Das Öl zum Frittieren im Wok erhitzen. Die Frühlingsrollen darin portionsweise in 3-4 Min. rundum goldbraun und knusprig backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Dazu schmeckt eine süß-scharfe Chilisauce.