Rezept

Frühlingsrollen mit Gemüsefüllung

Ein Rezept von Frühlingsrollen mit Gemüsefüllung, am 22.05.2025

Zutaten

10	getrocknete Mu-Err-Pilze
100 g	Tofu
1	Möhre
1 Stück	frischer Ingwer (etwa 2 cm)
1 EL	Sesamöl
1 EL	Speisestärke
25 g	Glasnudeln
150 g	Chinakohl
1 Bund	Frühlingszwiebeln
14	Frühlingsrollenblätter (tiefgefroren)
	Salz
	1/2 l Öl zum Frittieren

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 380 kcal

Zubereitung

1. Pilze 30 Min. in Wasser quellen lassen, Glasnudeln 10 Min. einweichen.

2. Tofu zerkrümeln. Chinakohl waschen, putzen und in sehr feine Streifen schneiden. Möhre schälen und in feine Stifte schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Ingwer schälen, fein hacken.

3. Die Frühlingsrollenblätter zum Auftauen einzeln auslegen. Die Glasnudeln kleiner schneiden. Pilze abtropfen lassen, von Stielen befreien und in Streifen schneiden.

4. Gemüse mit Glasnudeln, Tofu, Pilzen, Ingwer und Sesamöl mischen, salzen.

5. Die Frühlingsrollen füllen und aufrollen. Öl im Wok erhitzen. Die Frühlingsrollen darin in 3-4 Portionen jeweils 2-3 Min. frittieren. Auf Küchenpapier abfetten lassen und im auf 50° vorgeheizten Backofen warm halten.