Rezept

Frühlingsrollen mit Glasnudeln

Ein Rezept von Frühlingsrollen mit Glasnudeln, am 20.04.2024

Zutaten

2	getrocknete Shiitake-Pilze
16 - 18 Blätter	Frühlingsrollenteig (12 x 12 cm)
2	Weißkohlblätter
50 g	Sojasprossen
1 EL	Sesamöl
	Salz
¾ l	neutrales Öl zum Frittieren
50 g	Glasnudeln
2	Frühlingszwiebeln
1	junge Möhre
50 g	gegarte geschälte Garnelen oder Tofu
1 EL	Sojasauce
1 TL	Speisestärke
	süßsaure Chili-Sauce (Fertigprodukt) oder Sojasauce mit Ingwer zum Dippen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 490 kcal

Zubereitung

1. Die Pilze ca. 15 Min. in heißem Wasser quellen lassen. Die Glasnudeln ebenfalls mit Wasser bedeckt 10 - 15 Min. quellen lassen. Inzwischen die Teigblätter auseinanderlösen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in 2 cm lange Stücke, dann in feine Streifen schneiden. Die Kohlblätter waschen und die Mittelrippen flach schneiden. Kohl in feine Streifen schneiden. Möhre schälen und fein raspeln. Sprossen waschen und abtropfen lassen. Garnelen oder Tofu in kleine Stücke schneiden.

2. Pilze abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Glasnudeln abtropfen lassen und mit der Küchenschere in ca. 2 cm lange Stücke schneiden.

3. Den Wok erhitzen und das Sesamöl hineingeben. Möhre, Kohl, Frühlingszwiebeln, Sprossen und Pilze darin bei starker Hitze unter Rühren 1 - 2 Min. braten. Glasnudeln und Garnelen oder Tofu unterrühren, Sojasauce dazugeben und alles mit Salz abschmecken. In eine Schüssel geben, den Wok auswischen.

4. Die Stärke mit 1 EL kaltem Wasser verrühren. Die Füllung in der Mitte der Teigblätter verteilen und die Teigränder mit der Stärke bepinseln. Die Ränder nach innen klappen und die Teigblätter aufrollen, die Ränder dabei fest andrücken. Auf diese Weise alle Frühlingsrollen füllen und aufrollen.

5. Das Öl im Wok stark erhitzen. Die Hälfte der Frühlingsrollen darin in ca. 3 Min. knusprig braun frittieren. Mit dem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den Rest ebenso frittieren und abtropfen lassen. Die Frühlingsrollen mit Dip servieren (etwa mit der Pflaumensauce siehe Klappe hinten).