

## Rezept

# Glücksrollen mit drei Füllungen

Ein Rezept von Glücksrollen mit drei Füllungen, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>300 g</b> Hähnchenbrustfilets	<b>2 EL</b> neutrales Pflanzenöl
Salz	Cayennepfeffer
<b>1</b> reife Mango	<b>2 EL</b> frisch gepresster Limettensaft
<b>2</b> reife Strauchtomaten	1/2 Bund Koriandergrün
<b>3 EL</b> Mangochutney (aus dem Glas)	<b>1</b> Möhre
<b>3</b> Frühlingszwiebeln	<b>100 g</b> frische Sojabohnensprossen
<b>2</b> Knoblauchzehen	<b>1 Stück</b> frischer Ingwer (ca. 3 cm)
1-2 große grüne Chilischoten	<b>1 EL</b> neutrales Öl
<b>200 g</b> gemischtes Hackfleisch	<b>2 EL</b> dunkle Sojasauce
<b>1 TL</b> Zucker	<b>3 EL</b> geröstete gesalzene Erdnüsse
<b>100 g</b> Zuckerschoten	Salz
<b>1</b> rote Paprikaschote	<b>200 g</b> frisches Ananasfruchtfleisch
<b>3</b> Frühlingszwiebeln	<b>4 EL</b> Sweet-Chili-Sauce (Fertigprodukt, Asienladen)
<b>300 g</b> gegarte Garnelen (Party-Gambas)	<b>2</b> Köpfe Kopfsalat
<b>36</b> Reispapierblätter (20 cm Ø)	<b>200 g</b> Mangochutney (aus dem Glas)
<b>200 ml</b> dunkle Sojasauce	<b>200 ml</b> Sweet-Chili-Sauce (Fertigprodukt)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN für 36 Stück | **Schwierigkeitsgrad** schwer | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min  
| **Pro Portion** Ca. 350 kcal

## Zubereitung

1. Für die Hähnchenfüllung die Hähnchenbrustfilets kalt waschen, abtrocknen und in Streifen schneiden. Das Öl erhitzen, das Fleisch darin rundherum goldbraun braten, mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und klein würfeln, mit Limettensaft beträufeln. Tomaten waschen, halbieren, entkernen und fein würfeln. Koriandergrün waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Mit Mango, Tomaten und Mangochutney verrühren.
2. Für die Hackfleisch-Nuss-Füllung die Möhre schälen und grob raspeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, gut waschen und in feine Ringe schneiden. Die Sprossen in einem Sieb kalt abrausen und gut abtropfen lassen. Knoblauch und Ingwer schälen, beides fein hacken. Die Chilischote(n) längs aufschneiden, entkernen, waschen und fein würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch, Ingwer und Chili darin 1 Min. anbraten. Das Hackfleisch dazugeben und bei starker Hitze in 2-3 Min. krümelig braten. Mit Sojasauce und Zucker würzen. Die Möhrenraspel, Sprossen und Frühlingszwiebeln unterrühren. Abkühlen lassen. Die Erdnüsse grob hacken und untermischen.

3. Für die Garnelenfüllung die Zuckerschoten waschen, die Enden abknipsen, die Schoten entfädeln. Salzwasser aufkochen lassen. Die Zuckerschoten darin in 3-4 Min. bissfest garen. Herausnehmen, kalt abschrecken, abtropfen lassen und schräg halbieren. Die Paprikaschote halbieren, putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Die Ananas schälen, den Strunk herausschneiden und das Fruchtfleisch klein würfeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Ananas und Frühlingszwiebeln unter die Sweet-Chili-Sauce rühren. Die Garnelen zum Füllen bereitlegen.

---

4. Kopfsalat putzen, waschen und abtropfen lassen. Eine Schüssel mit warmem Wasser und saubere Geschirrtücher bereitlegen. Für jede Füllung 12 Reispapierblätter nacheinander ca. 10 Sek. eintauchen, auf den Tüchern ausbreiten. Je 1 Kopfsalatblatt (etwas kleiner als das Reispapierblatt) darauflegen, jeweils in die Mitte die Zutaten für die Hähnchenfüllung die Hackfleischfüllung und für die Garnelenfüllung geben. Die Blätter schnell aufrollen, die Seiten dabei einschlagen. Bis zum Büfettaufbau mit einem feuchten Tuch abdecken, damit sie nicht austrocknen.

---

5. Die Glücksrollen zum Anrichten mit einem scharfen Messer schräg halbieren und auf Platten oder Teller legen. Mangochutney, dunkle Sojasauce und Sweet-Chili-Sauce in Schälchen füllen und zum Nachwürzen mit aufs Büfett stellen.