

Rezept

Kalorienarme Frühlingsrollen

Ein Rezept von Kalorienarme Frühlingsrollen, am 20.12.2025



Zutaten

| | |
|------------------------------------|--|
| 60 g Glasnudeln | 150 g Tofu |
| 2 EL helle Sojasauce | 150 g Möhren |
| 1 Bund Schnittknoblauch | 10 große Salatblätter |
| 100 g Mungobohnensprossen | 1 Bund Koriandergrün |
| 1 reife, aber feste Avocado | Saft und Zesten von 1 Bio-Limette |
| 2 EL Öl | 20 runde Reispapierblätter (16– cm Ø) |
| süße Chili-Sauce | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 20 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 65 kcal

Zubereitung

1. Glasnudeln in einer Schüssel mit kochend heißem Wasser übergießen und ca. 4 Min. ziehen lassen. Abtropfen lassen und klein schneiden. Tofu zwischen Küchenpapier fest ausdrücken, in ½ cm dicke Streifen schneiden und mit der Sojasauce mischen. Möhren schälen und in feine Streifen schneiden oder hobeln. Den Schnittknoblauch waschen, trocken tupfen und in 4 cm lange Stücke schneiden. Salat waschen und trocken schleudern. Sprossen heiß waschen und abtropfen lassen. Den Koriander waschen und trocken tupfen. Avocado schälen, halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden, sofort mit Limettensaft beträufeln. Die Möhren und die Sprossen im Öl im Wok 2 - 3 Min. rührbraten. Abkühlen und mit allen Zutaten außer Salat, Reispapier und Chilisauce mischen.

2. Die Reispapiere einzeln 1 - 2 Min. in einem tiefen Teller in Wasser einweichen, auf Küchenpapier legen und je 1 gehäuften EL Füllung daraufgeben. Das Papier von unten über die Füllung klappen, die Seiten einschlagen und das Reispapier vollständig aufrollen. Mit der Naht nach unten auf eine Platte legen und mit Frischhaltefolie abdecken. Die Salatblätter zum Servieren halbieren, jede Rolle in ein Salatblatt wickeln und Chilisauce dazureichen.