

Rezept

Knusprige Frühlingsrollen

Ein Rezept von Knusprige Frühlingsrollen, am 28.06.2026

Zutaten

50 g Glasnudeln	150 g junge Möhren
2 Frühlingszwiebeln	1 Stück Ingwer
1 Handvoll gemischte Kräuter (z. B. Zitronenmelisse, Basilikum, Minze und Petersilie)	1 EL Sojasauce
Pfeffer	Salz
2 TL Speisestärke	3 Blätter veganer Yufka- oder Filoteig (je ca. 30 × 30 cm) oder 12 Frühlingsrollenblätter (je ca. 15 × 15 cm)
süßsaure Chili-Sauce zum Dippen	¾ l Öl zum Frittieren

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 335 kcal

Zubereitung

1. Glasnudeln in eine Schüssel legen, mit kochend heißem Wasser begießen und in 5 Minuten weich werden lassen.
2. Inzwischen Möhren schälen und erst längs in dünne Scheiben, dann in feine Stifte schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Die Stücke der Länge nach in feine Streifen schneiden. Den Ingwer schälen und sehr fein hacken. Die Kräuter abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und nicht zu fein hacken.
3. Die Glasnudeln in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und mit der Küchenschere etwas kleiner schneiden. Mit den Möhren, den Zwiebeln und den Kräutern mischen und mit der Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Yufka- oder Filoteigblätter in je 4 Quadrate (ca. 15 × 15 cm) schneiden, die Frühlingsrollenblätter ganz lassen.
5. Die Teigblätter mit etwas Abstand nebeneinander auf der Arbeitsfläche auslegen. Nach und nach je 2 EL Füllung im unteren Drittel der Blätter wie eine Rolle formen, dabei rundherum ausreichend Rand frei lassen. Den unteren und die seitlichen Ränder über die Füllung klappen, dann die Blätter von unten her straff zu einer Rolle aufwickeln.
6. Die Stärke mit 1 EL kaltem Wasser glatt verrühren, die offenen Ränder der Teigblätter damit einpinseln und fest an die Rollen drücken.

7. Das Öl zum Frittieren in einem weiten großen Topf erhitzen. Zur Probe einen hölzernen Kochlöffelstiel ins heiße Fett tauchen. Bilden sich rundherum sofort viele Bläschen, ist es heiß genug. Die Frühlingsrollen portionsweise im heißen Fett in jeweils ca. 3 Minuten knusprig frittieren. Gebackene Rollen mit dem Schaumlöffel aus dem Topf heben, abtropfen lassen und auf eine dicke Lage Küchenpapier geben.