

Rezept

Mini-Frühlingsrollen-Strudel

Ein Rezept von Mini-Frühlingsrollen-Strudel, am 28.06.2026

Zutaten

FÜR DIE MINI-STRUDEL:

150 g Natur-Tofu	50 g Cashewkerne
1 Zwiebel	1 Stück Ingwer (walnussgroß)
300 g Chinakohl oder Spitzkohl	100 g junge Möhren
50 g Mungobohnensprossen	3 EL Öl
¼-½ TL chinesisches Fünf-Gewürze-Pulver (nach Belieben)	2 EL Sojasauce
Pfeffer	Salz
	1 Packung frischer Strudelteig (300 g; 46 x 35 cm); ersatzweise Filo- oder Yufkateig aus dem Kühlregal

FÜR DEN GURKENSALAT:

1 Salatgurke	3 EL Sweet Chili Sauce + nach Belieben noch etwas mehr zum Servieren (süß-scharfe Asia-Sauce)
---------------------	--

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Mini-Strudel | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 485 kcal

Zubereitung

1. Für die Mini-Strudel den Backofen auf 200° vorheizen. Den Tofu in ½ cm große Würfel schneiden. Die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Öl kurz anrösten und grob hacken. Die Zwiebel und den Ingwer schälen und würfeln. Den Kohl waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Die Möhren waschen, putzen und grob raspeln. Die Sprossen waschen und abtropfen lassen.
2. 1 EL Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Den Tofu darin unter Rühren 5 Min. anbraten, herausnehmen. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Die Zwiebel und den Ingwer darin kurz andünsten. Das Gemüse zugeben und unter Rühren 5 Min. mitbraten. Nach Belieben mit Gewürzpulver bestäuben. Die Sojasauce angießen, Tofu und Cashewkerne untermischen. Die Füllung mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Den Teig entrollen, die Blätter einzeln mit Wasser bestreichen und übereinander legen. Platte in 4 Rechtecke schneiden, je ein Viertel der Füllung darauf verteilen und zu vier Strudeln aufrollen. Enden dabei einschlagen. Strudel mit der Nahtseite nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Restliches Öl mit 2-3 EL Wasser verrühren. Röllchen damit einstreichen. Im Ofen (Mitte) 20 Min. backen.
4. Für den Salat die Salatgurke waschen und mit einem Sparschäler schälen. In sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Mit der Asia-Sauce mischen. Strudel mit dem Salat und nach Belieben noch mit etwas Asia-Sauce als Dip servieren.