

Rezept

Vegane Frühlingsrollen

Ein Rezept von Vegane Frühlingsrollen, am 21.06.2026

Zutaten

80 g Glasnudeln	2 Möhren
100 g Shiitake (Pilze)	1 Dose Bambussprossen (Abtropfgewicht 150 g)
ca. 500 ml Frittieröl	3 EL Sojasauce
½ Bund Koriandergrün	50 g Erdnusskerne (gesalzen)
Pfeffer	24 TK-Frühlingsrollen-Teigblätter (à 12 × 12 cm; ersatzweise Strudel- oder Filoteigblätter)
100 ml Sweet Chili-Sauce (Fertigprodukt)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 345 kcal, 15 g F, 7 g EW, 37 g KH

Zubereitung

1. Die Glasnudeln in einer Schüssel mit kochend heißem Wasser übergießen und ca. 4 Min. ziehen lassen. Abgießen, in 5 cm lange Stücke schneiden und beiseitestellen. Die Möhren putzen, schälen und in feine Streifen schneiden. Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Die Bambussprossen abgießen und abtropfen lassen.
2. Im Wok 2 EL Öl bei mittlerer Hitze erhitzen. Möhren und Pilze unter stetigem Wenden kurz darin anbraten. Die Glasnudeln hinzufügen und kurz mit andünsten. Die Nudel-Gemüse-Mischung vom Herd nehmen und mit Sojasauce würzen. Den Koriander kurz abbrausen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und mit Bambussprossen und Erdnüssen untermischen. Mit Pfeffer würzen.
3. Ein Teigblatt auf die Arbeitsfläche legen und 2 EL Füllung als länglichen Streifen in die Mitte geben. Den Teig von links und rechts über die Füllung schlagen und die Rolle dann von unten nach oben aufrollen. Die übrigen Teigblätter mit der restlichen Füllung ebenso vorbereiten.
4. In einem Wok oder einer Fritteuse (180°) so viel Öl erhitzen, dass man die Frühlingsrollen komplett darin eintauchen kann. Die Frühlingsrollen portionsweise im heißen Öl 3-4 Min. goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier entfetten und mit der Sweet Chili-Sauce zum Dippen servieren.