

Rezept

Vegetarische Frühlingsrollen

Ein Rezept von Vegetarische Frühlingsrollen, am 09.06.2026

Zutaten

8 TK-Teigblätter für Frühlingsrollen	20 g getrocknete Mu-Err-Pilze
1 kleine Möhre	100 g Brokkoli
100 g Sojabohnensprossen	1 Frühlingszwiebel
2 EL Erdnussöl	100 ml Gemüsebrühe (Instant)
1 EL dunkle Sojasauce	4 EL Austernsauce
1 Msp. Sambal oelek	1 TL Speisestärke
1 Eiweiß zum Bestreichen	1 l neutrales Pflanzenöl zum Frittieren
helle Sojasauce zum Dippen	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 270 kcal

Zubereitung

1. Die Frühlingsrollenblätter ca. 1 Std. vorher in der Packung auftauen lassen. Die Pilze in 1 l Wasser ca. 30 Min. einweichen, danach abtropfen lassen.
2. Die Möhre waschen, putzen, schälen und in Stifte schneiden. Den Brokkoli waschen, putzen und in sehr kleine Röschen teilen. Die Sprossen waschen. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in Ringe schneiden.
3. 1 EL Öl im Wok erhitzen, die Möhre und den Brokkoli darin ca. 2 Min. braten, dann am Rand hochschieben. Das restliche Öl in den Wok geben, die Sojabohnensprossen und die Frühlingszwiebel darin ca. 1 Min. braten. Ebenfalls am Rand hochschieben.
4. Die Bratrückstände mit 1 EL Gemüsebrühe lösen und die Pilze hineingeben. Dann die Sojasauce, die Austernsauce und das Sambal oelek einrühren. Alles zusammenrühren und einmal aufkochen lassen. Die Speisestärke mit 2 EL Wasser glatt rühren und einrühren.
5. Von den Frühlingsrollenblättern immer 2 Stück auf einmal abziehen, so dass sie noch zusammenkleben. (So können sie beim Frittieren nicht so leicht brechen.) Jeweils ca. 2 EL von der Füllung diagonal in die Mitte der Teigstücke geben, am Rand jeweils 3 cm Abstand lassen (Step 1). Nun die kurzen Spitzen zuerst über die Füllung klappen (Step 2), dann eine lange Spitze darüber klappen (Step 3) und von dieser Seite her aufrollen. Die Enden mit 1 EL Wasser oder Eiweiß bestreichen.
6. Das Öl zum Frittieren im Wok erhitzen. Es ist heiß genug, wenn an einem hineingehaltenen Holzkochlöffelstiel kleine Bläschen aufsteigen.

7. Die Frühlingsrollen im heißen Öl portionsweise knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm halten. Mit heller Sojasauce zum Dippen servieren.