

Rezept

Vegetarische Frühlingsrollen (Pho Phia Thod)

Ein Rezept von Vegetarische Frühlingsrollen (Pho Phia Thod), am 12.06.2026

Zutaten

5	getrocknete Shiitakepilze	200 g	Weißkohl
100 g	Möhren	2	Frühlingszwiebeln
5	Knoblauchzehen	1 EL	Öl
3 EL	vegetarische Austernsauce	1 TL	Zucker
	frisch gemahlener weißer Pfeffer	40-50	Teigblätter für Frühlingsrollen (TK oder frisch)
ca. 1 l	Öl zum Frittieren	2	Salatgurken zum Servieren

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 40-50 Frühlingsrollen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 50 kcal

Zubereitung

1. Die Shiitakepilze mindestens 20 Min. in warmem Wasser einweichen. Inzwischen den Weißkohl waschen, putzen und in sehr feine Streifen schneiden. Die Möhren schälen und mit dem Gemüsehobel in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Röllchen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Die Pilze aus dem Wasser nehmen, den Stiel entfernen und die Hüte in feine Streifen schneiden.
2. Das Öl im Wok erhitzen. Den Knoblauch hineingeben und glasig anbraten, dann die Pilze, den Weißkohl, die Möhren sowie die Austernsauce und den Zucker zugeben. Alles bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. unter gelegentlichem Rühren weich garen. Den Wok vom Herd nehmen, die Frühlingszwiebelröllchen unterrühren, alles mit weißem Pfeffer abschmecken und auskühlen lassen.
3. Eventuell TK-Teigblätter auftauen lassen. Die Teigblätter auf einem feuchten Küchentuch auslegen und je 1 EL ausgekühlte Füllung in die Mitte im unteren Drittel geben. Das Teigblatt nach oben umschlagen, dann die beiden Seiten straff einschlagen und alles nach oben einrollen. Die fertigen Rollen mit Abstand zueinander auf ein Holzbrett legen.
4. Das Öl zum Frittieren im Wok stark erhitzen und die Frühlingsrollen portionsweise in 3-4 Min. goldgelb und knusprig ausbacken. Herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
5. Die Gurken schälen, halbieren, entkernen und in längliche Stücke schneiden. Mit den Frühlingsrollen auf einer Platte anrichten und mit dem süßsauren Pflaumen-Dip servieren. Pro Portion rechnet man 3-4 Röllchen.