

Rezept

Yufkaröllchen mit Shrimps und zitronigem Bohnenmus

Ein Rezept von Yufkaröllchen mit Shrimps und zitronigem Bohnenmus, am 28.06.2026

Zutaten

125 g getrocknete weiße Bohnen	1 Apfel
1 Zwiebel	3 - 4 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft	Salz
gemahlener schwarzer Pfeffer	1 Knoblauchzehe
150 g geschälte gegarte Shrimps	1 Bund Dill
1 Bund Schnittlauch	½ Bund Petersilie
4 Yufka-Teigblätter (ersatzweise Strudelteig)	1 Eiweiß
5 EL Sesamsamen (nach Belieben)	

Außerdem:

100 ml Pflanzenöl zum Braten

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal

Zubereitung

1. Die Bohnen mind. 8 Std. (oder über Nacht) in kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag den Apfel waschen, schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Zwiebel schälen und vierteln. Die Bohnen waschen und zusammen mit Apfel, Zwiebel, 3 EL Öl und reichlich Wasser zum Kochen bringen. Alles bei schwacher Hitze zugedeckt 40 Min. kochen.
2. Das Wasser abgießen. Bohnen, Zwiebel- und Apfelstücke im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren und die Mischung mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Die Shrimps abspülen, den dünnen, schwarzen Darmfaden mit einem spitzen Messer entfernen und die Shrimps grob zerkleinern. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, hacken bzw. in Röllchen schneiden und mit den Shrimps unter die Bohnencreme heben. Wer will, kann noch 1 EL Olivenöl dazugeben und unterrühren, damit die Paste geschmeidiger wird.
3. Die Yufkablätter in 10 × 10 cm große Quadrate teilen. Auf einem Quadrat unten ca. 1 gehäuften TL Bohnenpaste als Streifen verteilen. Das Eiweiß mit 2 EL Wasser verquirlen und die Teigränder damit bepinseln. Die seitlichen Teigränder etwas über die Füllung schlagen und den Teig fest zu einem kleinen Röllchen zusammendrehen. Die übrigen Teigblätter ebenso füllen.
4. Das Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen und die Teigröllchen darin portionsweise bei mittlerer Hitze in 5-7 Min. von allen Seiten goldgelb braten. Die Yufkaröllchen auf Küchenpapier entfetten und nach Belieben in Sesam wälzen. Warm oder kalt servieren - ganz nach Geschmack.