



Xenia Koch

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Frühlingsrollen

Frühlingsrollen sind vielleicht eines der bekanntesten Gerichte aus China. Sie sind in unterschiedlichen Varianten im ganzen Asiatischen Raum verbreitet und stehen heute bei jedem Asia Imbiss auf der Speisekarte. Die regionalen Unterschiede bestehen vor allem in der Variation der Füllung. Es gibt viele mit Fleisch oder Fisch – aber auch rein vegetarisch/vegane Varianten.

In China wurden die kleinen Rollen ursprünglich zum Neujahrsfest verzehrt. Sie symbolisierten die Seidenraupen, die um diese Zeit schlüpfen.

Frühlingsrollen sind eigentlich piep einfach zu machen. Und vor allem eignen sie sich auch mal wieder als Reste-Verwertung-Mogelpackung. Wenn ihr Reste von einem Essen übrig habt – ab damit in Frühlingsrollenblätter, backen und schon habt ihr einen perfekten Snack für die Lunchbox. Unser Kind isst alles in Frühlingsrollenteig und mit süß-scharfer Chili-Soße. Man bekommt so auch Gemüse in Kinder rein, was sonst vielleicht missmutig betrachtet würde. Da die Rollen ihre eigenen Verpackung mitbringen, sind sie perfekt auch für Picknicks oder als Fingerfood für Buffets.



Wer es sich einfach machen will, macht dickere, größere Rollen und schneidet die dann, sobald sie kalt sind, in Röllchen auf und serviert sie so. Dazu muss aber die Füllung schon recht gut durchgekocht sein, denn sie wird beim eigentlichen Braten nicht mehr gar werden.

Frühlingsrollenteig kann man selber machen – muss aber nicht sein. Da verwende ich fertigen TK Teig aus dem Asia Markt. Wer da keinen findet kann auch auf Yufka Teig (im türkischen Supermarkt) oder Strudelteig zurückgreifen.



Zutaten für gut 20 Stk.
200g Sojasprossen
250g Lauch
100g Möhren
100g Champions
20 Frühlingsrollenblätter





Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

1. Sojasprossen putzen. Lauch in sehr feine (Julienne) Streifen schneiden – nicht länger als 2 – 3 cm. Möhre entweder in sehr feine Julienne (vergleichbar dem Lauch) schneiden oder über die grobe Raspel der Reibe reiben. Champions putzen und fein würfeln.
2. Alles Gemüse in einer Pfanne kurz anbraten. Die Füllung soll relativ „trocken“ und ohne Soße sein.
3. Auf jedes Frühlingsrollenblatt je 1/20 der Füllung geben. Zunächst die Ränder rechts und links einschlagen und dann vom unteren Rand her einrollen.
4. In einer Pfanne mit Öl die fertigen Rollen frittieren oder von allen Seiten knusprig braten.
5. Mit Dip Soße servieren.

