

Frühling-Rolle mit Erdnuss-Butter-Soße

Für zwei Personen

Für den Frühlingsrollen-Teig:

1 Ei	60 g Mehl	175 ml Milch
1 EL neutrales Pflanzenöl	Pflanzenöl	

Für die Füllung:

100 g Rinderfilet	2 Garnelen	1 große Möhre
1 Kohlrabi	2 Frühlingszwiebeln	$\frac{1}{4}$ Frieséesalat
1 rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen	1 EL Sojasauce
1 EL Mirin	1 Prise brauner Zucker	Sesamöl
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für die Gemüsebrühe:

Reste von der Füllung	Pflanzenöl	Salz
-----------------------	------------	------

Für die Erdnuss-Sauce:

200 g geröst., gesalz. Erdnüsse	1 Knoblauchzehe	2 EL Erdnussöl
$\frac{1}{2}$ TL Zucker	2 TL Sojasauce	1 TL Chilipulver

Für die Dekoration:

15 g Pinienkerne	essbare Blüten	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
1 kleine Gurke		

Für den Frühlingsrollen-Teig:

Das Ei aufschlagen und mit Milch und Öl verquirlen. Nach und nach Mehl hinzugeben, bis ein Teig entsteht. Frühlingsrollen-Teig in einer Pfanne mit Öl zu dünnen Pfannkuchen ausbacken.

Für die Füllung:

Möhre und Kohlrabi waschen, schälen und in feine Streifen schneiden.

Schalen und Strunk aufbewahren für Gemüsebrühe. Rinderfilet und Garnelen waschen, trocken tupfen und fein würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Sesamöl in einem Wok erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Fleisch und Garnelen hinzugeben und anbraten. Möhre, Kohlrabi und Frühlingszwiebeln hinzugeben und anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Sojasauce und Mirin abschmecken.

Frieséesalat waschen und trockenschleudern. Frühlingsrollen-Teig mit Füllung und Salat belegen und zusammenrollen.

Für die Gemüsebrühe:

Gemüseabschnitte in einem kleinen Topf mit Öl scharf anbraten und mit Salz würzen. Mit Wasser aufgießen und köcheln lassen.

Für die Erdnuss-Sauce:

Knoblauch abziehen und grob hacken. Zusammen mit Erdnüssen in einen Mixer geben und pürieren. Erdnussöl, Zucker und Sojasauce hinzugeben und nochmals pürieren. Nach und nach selbstgemachte Gemüsebrühe hinzugeben und weiter pürieren. Mit Chilipulver abschmecken.

Für die Dekoration:

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und um Frühlingsrolle binden und verknoten. Gurke waschen, in schmale Streifen schneiden, aufrollen.

Sandra Kolliski am 30. Juni 2022