

Asiatische Gemüse-Frühlingsrollen

Für 3 Portionen

6 Blätter Frühlingsrollenteig	50 g Sojasprossen	1/2 Stange Lauch
1/2 Paprika	1 Karotte	50 g Sellerie
1 Zehe Knoblauch	2 EL Sojasauce	20 g Ingwer
Chili	Salz	Pfeffer
Öl	Sesamöl	1EL Mehl mit 1 EL Wasser

Die Paprika und die Karotten schälen und in feine Streifen schneiden. Beides in einen Topf geben. Den Lauch in Ringe und den Sellerie in kleine Stücke schneiden. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Darüber geschälten Ingwer reiben und ein wenig Knoblauch hinzufügen. Dann alles mit Sojasauce und Sesamöl marinieren. Das Öl bis zur Hälfte in einen Topf gießen und erhitzen. Den rautenförmigen Frühlingsrollenteig mit einer Ecke nach unten auf ein Brett legen. Das Gemüse in die Mitte legen und den Teig von unten nach oben bis zur Mitte aufrollen. Dann beide Seiten zur Mitte hin einklappen und bis auf eine kleine Ecke zum Ende hin aufrollen. Die letzte Ecke des Teiges mit einer Paste aus Wasser und Mehl bestreichen und zuklappen. Nun die Frühlingsrollen ins heiße Öl geben und mit einem Schneebesen oder ähnlichem beschweren. Die fertigen Frühlingsrollen aus dem Öl nehmen und auf einem Küchentrepp oder Küchentuch abtropfen lassen.

Steffen Henssler am 26. 07. 2011