Frühlingsrollen

Rezept für die klassische Vorspeise der chinesischen Küche: Die Frühlingsrollen schmecken köstlich und lassen sich gut vorbereiten, wenn Gäste kommen.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 50 min



Zutaten

16 Stk.	Reispapier
100 g	Hühnerbrustfilets
250 g	Weißkohl
100 g	Zwiebel
1 Stk.	Chilischote
150 g	Sojasprossen
350 g	Faschiertes (vom Rind)
3 EL	Sesamöl
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
2 EL	Sojasauce
0.5 l	Öl (zum Frittieren)
2 EL	Sambal Oelek

Zubereitung

1. Für die **Frühlingsrollen** zuerst das Hähnchenbrustfilet in kleine Würfel schneiden. Anschließend die Zwiebeln schälen und in schmale Ringe schneiden. Die Chilischote fein hacken. Den Weißkohl waschen, trocknen und in Streifen hobeln. Die Sprossen waschen und in einem Sieb abtropfen lassen.

2. Eine Pfanne oder Wok mit Öl erhitzen. Das Faschierte darin anbraten. Zwiebeln und Weißkohl zufügen. Etwa 5 Minuten lang braten, zwischendurch rühren. Die Chilischote, das

Hähnchenfilet sowie die Sojasprossen zufügen und etwa 3 Minuten lang mitbraten. Abschmecken mit Pfeffer, Salz und Sojasauce. Pfanne vom Herd nehmen, abkühlen lassen.

3. Die Teigtaschen vorbereiten: Das Reispapier in Wasser einweichen. Sobald es weich ist, herausnehmen und auf feuchtes Küchenkrepp legen. Auf jeweils eine Hälfte der Teigblätter 3 bis 4 Esslöffel Füllung auftragen. Die Enden einschlagen, dann die Teigtaschen aufrollen und kurz antrocknen lassen.

4. Reichlich Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen, die Frühlingsrollen frittieren, bis sie knusprig sind. Kurz abtropfen lassen, servieren.

Tipp

Die Frühlingsrollen als Vorspeise servieren und der Magen ist schon mal für eine Weile beruhigt.