Frühlingsröllchen

Tolles Rezept für knusprige Frühlingsröllchen mit Geflügel, Garnelen und Pilzen, hier stilvoll auf einem Palmblatt angerichtet.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 25 min

Koch/Backzeit: 20 min

Ruhezeit: 10 min

Gesamtzeit: 55 min

Zutaten

24 Stk.	Frühlingsrollenteig
160 g	Hühnerbrüste
40 g	Pilze (getrocknete)
100 g	Sojabohnensprossen
100 g	Bambussprossen
2 Stk.	Frühlingszwiebeln
150 g	Garnelen
2.5 EL	Öl
2 EL	Sojasauce
1 Prise	Zucker
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
200 ml	Öl (zum Frittieren)

Zubereitung

1. Für die **Frühlingsröllchen** zunächst das Hühnerbrustfleisch fein schneiden, die eingeweichten und gut abgetropften Pilze klein hacken. Danach Sojabohnensprossen, Frühlingszwiebel und Bambussprossen ebenso klein schneiden.

2. Anschließend frische Garnelen kurz in wenig Salzwasser garen, danach die fertig gegarten Garnelen oder eingelegten Schrimps gut abtropfen lassen und klein schneiden. Etwas Öl in einem Wok heiß werden lassen und die gehackten Frühlingszwiebel braun werden lassen,

danach das Hühnerfleisch, Pilze, Bohnen- und Bambussprossen wie auch die Garnelen beigeben und alles zusammen kurz anbraten.

3. Etwas Zucker in die Sojasauce unterrühren und diese eingießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Als Nächstes das Ganze nochmal kurz heiß werden lassen. Vom Feuer nehmen und etwas kalt werden lassen.

4. Danach die Teigblätter für die Frühlingsrollen auflegen und die Füllmasse darauf verteilen. Zugleich eine Ecke überschlagen, die seitlichen Ecken einschlagen und zum Schluss zur letzten Ecke hin einrollen. Die Teigenden mit ein bisschen Wasser anfeuchten und fest zusammendrücken.

5. Anschließend genug Öl in einer großen Pfanne oder Wok heiß werden lassen, die Frühlingsrollen reinlegen und bei mittlere Hitze auf beiden Seiten goldgelb backen. Die fertigen Frühlingsrollen auf einen Küchenpapier abtropfen lassen.

Tipp

Angerichtet werden die Frühlingsrollen mit Sojasauce. Die Sojasauce ist ein gesunder Salz Ersatz und enthält wertvolle Aminosäuren und viel Eiweiß.