Frühlingsrollen aus der Heißluftfritteuse

Die fettarmen Frühlingsrollen aus derHeißluftfritteuse gefüllt mit vegetarischen Zutaten schmecken allen.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 25 min

Koch/Backzeit: 10 min

Gesamtzeit: 35 min

Zutaten

10 Stk.	Frühlingsrollenblätter
2 EL	Sesamöl (oder Erdnussöl)
200 g	Tofu
400 g	Weißkraut
4 Stk.	Frühlingszwiebeln
2 Stk.	Karotten (mittelgroße)
3 Stk.	Champignons
1 Stk.	Knoblauchzehe
1 TL	Ingwer
2 EL	Sojasauce
1 TL	Sriracha Sauce
1 EL	Pflanzenöl (zum Bestreichen)

Zubereitung

1. Für die vegetarischen **Frühlingsrollen aus der Heißluftfritteuse** zuerst die Zutaten vorbereiten. Dazu den Tofu in sehr klein zerschneiden. Das Weißkraut fein schneiden und die Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden. Knoblauchzehe schälen fein zerhacken, Karotten und Ingwer putzen und reiben. Die Champignons fein würfeln.

2. Das Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, Tofu 2-3 Minuten anrösten. Den Knoblauch und Ingwer zugeben und kurz andünsten. Jetzt das fein geschnittene Weißkraut, Frühlingszwiebeln, Karotten und Pilze hinzufügen und 2-3 Minuten dünsten. Jetzt die Sojasauce und Srirachasauce zugeben und gründlich verrühren. Die Temperatur für zirka

1 Minute erhöhen und die überschüssige Flüssigkeit verdampfen lassen.

3. Nun zirka einen gehäuften Esslöffel der Füllung auf ein Teigblatt geben. Von der Spitze her zur Hälfte einrollen und die rechte und linke Ecke zur Mitte einschlagen. Bis zum Ende einrollen und mit etwas Wasser befestigen. Die Frühlingsrollen rundum mit Pflanzenöl bestreichen, in den Garkorb legen und in der Heißluftfritteuse bei 200 °C für 8-10 Minuten knusprig goldbraun backen. Zur Hälfte der Garzeit einmal wenden.

Unsere Empfehlung
Philips Heißluftfritteuse 6,2 L Airfryer XL

hier bestellen

Tipp