

Köstliche Frühlingsrollen

Ein Klassiker aus China: Dieses Rezept für köstliche Frühlingsrollen ist laktosefrei.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 40 min

Koch/Backzeit: 15 min

Ruhezeit: 10 min

Gesamtzeit: 1,1 h



Zutaten

400 g	Schweinefleisch
0.5 Gläser	Sojabohnensprossen
2 Stk.	Schalottenzwiebeln
1 EL	Mehl
100 g	Pilze
	Salz
4 EL	Öl
2 EL	Sojasauce
1 EL	Speisestärke
	Gemüse (nach Belieben)
	Öl (zum Frittieren)

Für den Teig

0.5 l	Wasser
200 g	Mehl
	Salz
	Öl

Zubereitung

1. Für die perfekten Frühlingsrollen Mehl, Wasser, Salz und Öl zu einem glatten Teig verrühren. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und aus dem Teig sehr dünne Palatschinken backen.

2. Pilze ca. 10 Minuten lang in Wasser einweichen, dann klein schneiden. Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Fleisch in Streifen schneiden, mit Mehl bestäuben und salzen.
3. Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen und darin die Pilze, Zwiebeln und Sojabohnenkeime andünsten lassen. Herausnehmen und warm stellen.
4. Bei Bedarf noch etwas Öl in die Pfanne geben, dann das Fleisch darin rundherum scharf anbraten. Zwiebeln, Pilze, Sojabohnenkeime und nach Belieben noch weitere Gemüsestücke nach Wahl dazugeben und kurz mitdünsten lassen.
5. Sojasauce mit Speisestärke vermischen, unter das Gemüse rühren und kurz aufkochen lassen, dann vorm Herd nehmen. Mehl mit etwas Wasser verrühren.
6. Die Palatschinken gleichmäßig mit der Fleisch-Gemüse-Mischung füllen und zusammenrollen. Die Enden umschlagen und mit der Mehl-Wasser-Mischung bestreichen, damit die Rollen nicht aufgehen.
7. Öl in einem großen Topf erhitzen und die Frühlingsrollen darin schwimmend goldbraun backen. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und heiß servieren.

Tipp

Die Frühlingsrollen eignen sich sehr gut zum Mitnehmen und können - kalt oder lauwarm - im Büro, beim Picknick oder einfach so zwischendurch verzehrt werden.