Selbstgemachte Frühlingsrollen

Asiatisch kochen macht Spaß und ist lecker! Mit diesem Rezept für selbstgemachte Frühlingsrollen ist für die Grundlage eines chinesischen Essens schon mal gesorgt.

Verfasser: Lisa

Arbeitszeit: 40 min

Ruhezeit: 2,0 h

Gesamtzeit: 2,7 h



Zutaten

2 EL	Pilze (getrocknete Mu-Err-Pilze)
220 g	Hühnerbrüste
1 Stk.	Paprikaschote (rote)
1 Stk.	Karotte
2 Stk.	Frühlingszwiebeln
60 g	Sojasprossen
30 g	Glasnudeln
2 EL	Sesamöl
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 Tupfer	Sojasauce
1 Packung	Reisplatten (Durchmesser ca. 16 cm)
	Öl (zum Frittieren)

Für die Marinade

2 EL	Zitronensaft
3 EL	Sojasauce
2 EL	Honig

Zubereitung

1. Für selbstgemachte Frühlingsrollen zuerst die Mu-Err-Pilze ca. 1-2 Stunden in lauwarmem Wasser einweichen. In der Zwischenzeit Karotte schälen und in dünne Stifte schneiden.

2. Paprikaschote waschen, putzen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden. Hühnerbrust zuerst in möglichst dünne Scheiben, dann in Streifen schneiden.

3. Aus Sojasoße, Honig und Zitronensaft eine Marinade anrühren und das Hühnerfleisch ca. 30 Minuten darin marinieren. Währenddessen die Glasnudeln mit kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten quellen lassen.

4. Glasnudeln anschließend mit einer Schere klein schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hühnerfleisch darin kräftig anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

5. Falls nötig weiteres Öl in die Pfanne geben und darin die Paprika und Karotte anbraten. Mu-Err-Pilze aus dem Wasser nehmen, ausdrücken und klein schneiden.

6. Pilze mit den Frühlingszwiebeln, Sojasprossen und Glasnudeln dazugeben und alles gut mischen. Mit Sojasoße, Salz und Pfeffer abschmecken. Zuletzt das Hühnerfleisch unterheben.

7. Reisplatten kurz in kaltes Wasser tunken und dann auf ein angefeuchtetes Küchentuch legen. Die Hühnchen-Gemüse-Füllung jeweils auf das untere Drittel der Reisplatten verteilen.

8. Die Seiten der Reisplatten in die Mitte einschlagen und die Platten aufrollen, so dass die typische Frühlingsrollen-Form entsteht. Reichlich Öl in einem großen Topf erhitzen.

9. Nach und nach die Frühlingsrollen in dem heißen Öl frittieren. Mit einem Schaumlöffel aus dem Öl heben, auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen und bis zum Servieren warm halten.

Tipp

Alternativ selbstgemachte Frühlingsrollen 15-20 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 200°C backen (nach 7-10 Minuten einmal wenden), anstatt sie zu frittieren. Dazu eine süßsaure Sauce servieren.