Vegane Frühlingsrollen

Die veganen Frühlingsrollen mit Gemüsefüllung sind eine vorzügliche Vorspeise. In diesem Rezept werden die fleischlosen Frühlingsrollen im Backofen gebacken.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 25 min

Gesamtzeit: 45 min



Zutaten

100 g	Zwiebel
3 Stk.	Knoblauchzehe
300 g	Champignons
100 g	Zucchini
50 g	Paprika rot
200 g	Weißkraut
0.5 TL	Kreuzkümmel gemahlen
	Salz und Pfeffer
1 EL	Tomatenmark
0.5 TL	Tamari
	Öl
10 Stk.	Frühlingsrollenblätter (vegan)

Zubereitung

1. Für die **veganen Frühlingsrollen,** die Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und klein zerhacken. Das restliche Gemüse in kleine Stücke schneiden. Das Weißkraut fein zerschneiden.

2. Erhitze etwas Öl in einer Pfanne und gib Zwiebel, Champignons, Zucchini, rote Paprika und Weißkraut hinzu. Brate die Mischung etwa 5 Minuten an. Füge Knoblauch, Tomatenmark und Tamari hinzu. Rühre gut um und lass die Mischung 1-2 Minuten ruhen, bevor du den Herd ausschaltest und sie abkühlen lässt. Achte darauf, dass die Gemüsemischung trocken ist. Gieße überschüssige Flüssigkeit ab, damit die Frühlingsrollen knusprig werden.

3. Bereite die Frühlingsrollenblätter vor, entweder gekauft oder selbstgemacht. Verwende vegane und auch glutenfrei Wraps, wenn gewünscht. Heize den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vor und lege ein Backblech mit Backpapier aus. Gib etwa 2 Esslöffel der Füllung auf den unteren Teil des Wraps, klapp die Seiten ein und rolle ihn von unten nach oben auf. Lege die Frühlingsrollen auf das vorbereitete Backblech, bestreiche sie mit etwas Öl und backe sie etwa 15 Minuten. Drehe sie vorsichtig um, bestreiche die andere Seite mit Öl und backe weitere 15 bis 20 Minuten, bis sie goldbraun und knusprig sind.

Tipp

Serviere die veganen Frühlingsrollen mit süßsaurer Chilisauce oder einer chinesischen Szechuan-Sauce und genieße diesen köstlichen, knusprigen Genuss ohne tierische Produkte!