

Frittierte Frühlingsrollen

Außen kross, innen saftig. Knusprige Frühlingsrollen sind das perfekte Fingerfood, unglaublich köstlich und einfach selbst zu machen. Wir servieren sie am liebsten als vegane Frühlingsrollen gefüllt mit Pak Choi, Sommersprossen, Bambussprossen, Lauch, Möhren und Frühlingszwiebeln und reichen dazu [Sweet Chili Sauce](#). Ich verrate dir mein Lieblingsrezept, wie du die Frühlingsrollen falten bzw. zusammenrollen solltest, und bei welcher Temperatur die kleinen Teigtaschen am besten frittiert werden sollten.



Frittierte Frühlingsrollen | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (24 Stück): 450 Gramm Pak Choi | 350 Gramm Sojasprossen | 300 Gramm Bambussprossen | 300 Gramm Möhren | 125 Gramm Frühlingszwiebeln | 50 Gramm Lauch | 4 Knoblauchzehen | 2 grüne Chillies | 2 Esslöffel Sesamöl | 2 Esslöffel Five Spice | 10 Esslöffel Sojasauce | 24 Stück Reispapier für Frühlingsrollen | 1 Esslöffel Stärke | 100 Milliliter Wasser | 750 Milliliter geschmacksneutrales Pflanzenöl



Frittierte Frühlingsrollen | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (75 Minuten): 1. Gemüse waschen und trocken tupfen. 2. Pak Choi, Frühlingszwiebeln und Lauch vom Strunk befreien und in Halbringe schneiden. 3. Möhren schälen und in feine Streifen schneiden. 4. Knoblauch schälen und fein hacken. 5. Chilies in feine Ringe schneiden (wer es nicht scharf mag, entfernt zusätzlich die Kerne. 6. Bambussprossen abschütten. 7. Sesamöl in einem Wok erhitzen. 8. Knoblauch und Möhren anbraten, bis die Möhren beginnen ihre Spannung zu verlieren, dann Lauch, Frühlingszwiebeln, und Pak Choi dazugeben. 9. Sobald der Pak Choi leicht weich wird, Sojasprossen und Bambussprossen hinzugeben. 10. Mit Five Spice und Sojasauce würzen und noch einmal kurz durchschwenken, dann alles auf ein großes Blech zum auskühlen schütten. 11. Füllung 15 Minuten abkühlen lassen. 12. In der Zwischenzeit kannst du einen Dip zubereiten, zum Beispiel [Sweet Chili Sauce](#). 13. Stärke mit Wasser mischen und das Öl in einen kleinen Topf füllen. 14. Jeweils zwei Esslöffel Füllung auf ein Stück Reispapier geben (am besten in eine Ecke mit etwas Abstand zum Rand). 15. Blatt diagonal (von der gefüllten Ecke in Richtung der leeren) bis zur Hälfte einrollen. 16. Jetzt die seitlichen Ecken einklappen, sodass das Päckchen aussieht wie ein geöffneter Briefumschlag. 17. Die leere Ecke mit dem Stärke-Wasser-Gemisch benetzen, dann weiter einrollen. 18. Vorgang mit den restlichen Reispapieren wiederholen und währenddessen das Öl auf 180 Grad erhitzen. 19. Frühlingsrollen portionsweise (für circa fünf Minuten) frittieren und direkt servieren.

Dazu passt hervorragend: [Sweet Chili Sauce](#)! Jetzt noch mehr [asiatische Gerichte](#) wie [Bánh bao](#), [Gyoza](#), [Onigiri](#) und [Sommerrollen](#) entdecken!

Nährwerte/Stück: 100 Kalorien | 5,8 Gramm Fett | 9,8 Gramm Kohlenhydrate | 1,7 Gramm Eiweiß