Frisch gekocht

Montag, 7. August 2017

Rezept von Paul Ivic

Frühlingsrollen

40 Minuten/aufwendig

Zutaten für 4 Personen

60 g Zuckerschoten, 60 g Karotten, 60 g Lauch, 60 g Weißkraut, 60 g Shiitake-Pilze, 60 g Sojabohnenkeimlinge, 1 Zwiebel, ½ Chilischote, etwas frischer Ingwer, 2 EL Sesamöl, 1 TL Kurkuma (gemahlen), 2 EL Sojasauce, 1/2 EL Maisstärke, Korianderblätter, Koriandersamen, Salz, Pfeffer, 4 Teigblätter für Frühlingsrollen; 1 EL Mehl, 1 EL kaltes Wasser, 2-3 EL heißes Wasser; Öl zum Frittieren; Sojasauce zum Servieren.

Zubereitung

Das gewaschene Gemüse in feine Streifen schneiden. Sesamöl erhitzen und die gemörserten Koriandersamen mit dem Zwiebeln und dem Lauch darin anbraten. Pilze, Karotten, Weißkraut, Zuckerschoten und zum Schluss die Sojasprossen zugeben und mitbraten.

Mit Salz, Pfeffer, geriebenem Ingwer, Kurkuma und Chili würzen und mit der Sojasauce ablöschen. Maisstärke mit wenig Wasser anrühren und das Gemüse damit binden. Zum Schluss gehackten Koriander beigeben.
1 EL Mehl mit 1 EL kaltem Wasser verrühren, anschließend heißes Wasser zurühren.
Die Teigblätter auflegen, jeweils in die Mitte etwas von der Gemüsemasse verteilen.

Jedes Teigblatt mit der Füllung einrollen und die Ränder mit der zuvor angerührten Mehl-Wasser-Mischung einstreichen und so die Öffnungen verschließen.
Die Frühlingsrollen portionsweise in reichlich Öl bei 180 °C goldbraun backen. Herausnehmen und Fett abtropfen lassen. Mit Sojasauce und frischem Koriander servieren.