Frühlingsrollen mit Kürbis, Sojasprossen, Chili, Limette & Koriander

Zutaten:

Für die Füllung:

- 200 g Langer von Neapel-Kürbis (geschält, fein geraspelt oder in feine Julienne geschnitten)
- 100 g Sojasprossen kurz angeschwitzt
- 1 Frühlingszwiebeln (fein geschnitten)
- 1 kleine rote Chilischote (entkernt, fein gehackt – je nach gewünschter Schärfe)
- 1 TL Sesamöl (geröstet, optional)
- Saft & Abrieb einer halben Bio-Limette
- 2 EL frischer Koriander (gehackt)
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Sojasauce (hell)

Zum Einrollen:

- 8 Blatt Frühlingsrollenteig – aus dem Asialaden oder gut sortierten Supermarkt

Zum Dippen (Chili-Limetten-Dip, optional):

- 3 EL Sojasauce
- 1 EL Limettensaft
- 1 TL brauner Zucker oder Honig
- 1 TL Sesamöl
- ½ Chilischote (fein gehackt)
- etwas frischer Koriander (gehackt)

Zubereitung:

Gemüse vorbereiten:
Kürbis und Frühlingszwiebel fein schneiden oder raspeln. Sojasprossen in Sesamöl anschwitzen und gut abtropfen lassen.

Füllung vermengen:
In einer großen Schüssel Kürbis, Sojasprossen, Frühlingszwiebel, Chili und Koriander mischen. Mit Limettensaft, -abrieb, Sojasauce, Sesamöl, Salz & Pfeffer abschmecken.

Füllen & Rollen:
Etwa 2–3 EL der Füllung mittig der Länge nach auf den Frühlingsrollenteig setzen. Die Seiten einschlagen, dann von unten nach oben straff einrollen (wie bei Wraps oder Burritos).

Optional – kurz anbraten oder frittieren:
In neutralem Öl bei 170 °C für ca. 2–3 Minuten frittieren.
Dip zubereiten:
Alle Zutaten für den Dip verrühren und in kleine Schälchen geben.

Tipps:

Wer es würziger mag, kann der Füllung geriebenen Ingwer oder Knoblauch zufügen.