



Knusperrollen mit Tofu und Glasnudeln

dazu Erdnussdip und Rotkohlsalat



40-50min



2 Personen

Frühlingsrollen sind in Asien weit verbreitet. In China reicht man sie traditionell zum Neujahrsfest, mit dem – anders als in unseren Breitengraden – der Frühlingsbeginn gefeiert wird. Bis zum Frühjahr ist es noch ein bisschen hin, daher heute nur ein Vorgesmack: Die Füllung besteht aus Tofu, Gemüse und Glasnudeln, der Dip ist ein Traum aus Erdnussbutter, Sojasauce und Gewürzen, und dazu gibt es einen leckeren Rotkohlsalat.

Was du von uns bekommst

- 100g Vermicelli-Glasnudeln
- 1 Packung Tofu ^{1,6}
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Karotte
- 1 Rotkohl
- 1 Päckchen chinesisches 5-Gewürze-Pulver
- 1 Packung Strudelteig ^{1,6}
- 1 Päckchen Erdnussbutter ⁵
- 2 Packungen Sojasauce ^{1,6}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- Wasserkocher
- Schneebesen
- Küchenpinsel
- Küchenschere
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 966kcal, Fett 31.3g, Kohlenhydrate 132.0g, Eiweiß 32.6g



1. Nudeln garen

Den Backofen auf 190°C Umluft (210°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem Wasserkocher 1L Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Nudeln** in einem mittelgroßen Topf mit dem kochenden Wasser übergießen und 3-5Min. ziehen lassen. In ein Sieb abgießen und etwas abkühlen lassen, dann mit einer Schere in ca. 5cm lange Stücke schneiden. Den **Tofu** in 0,5cm kleine Würfel schneiden.



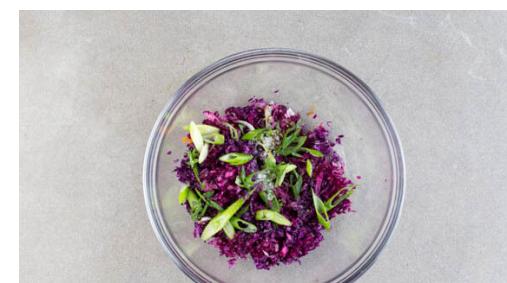
4. Teigrollen backen

Die **Teigrollen** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit 1-2EL Pflanzenöl bepinseln und ca. 10Min. im Ofen knusprig und goldbraun backen.



2. Füllung vorbereiten

Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden, den **grünen** und **weißen Teil** trennen. Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln. Die äußersten Blätter entfernen, den **Rotkohl** vierteln, vom Strunk befreien und grob reiben. **1/3 des Kohls**, den **Tofu**, die **weißen Lauchzwiebeln**, die **Karotten** und die **Nudeln** mit ca. **4/5 der Gewürzmischung** und 1EL Pflanzenöl vermengen.



5. Salat zubereiten

Inzwischen den **restlichen Rotkohl** mit den **restlichen Lauchzwiebeln**, 1EL Pflanzenöl, 2EL Essig und je 1/2TL Salz, Pfeffer und Zucker vermengen und mit den Händen gut durchkneten, dabei am besten Küchenhandschuhe tragen.



3. Teigrollen füllen

Den **Teig** mit dem Papier nach unten ausrollen und **6 Teigblätter** so legen, dass die lange Seite zur Tischkante zeigt. Jedes **Teigblatt** wird einzeln belegt, dafür jeweils **3-4EL Füllung** mittig und parallel zum rechten Rand auf dem **Teig** verteilen, dann die obere und untere Seite über die **Füllung** klappen und den **Teig** von rechts nach links aufrollen.



6. Dip anrühren

Die **Erdnussbutter** mit der **Sojasauce**, 2EL Wasser und der **restlichen Gewürzmischung** glatt rühren. Die **Knusperrollen** mit dem **Rotkohlsalat** und dem **Dip** anrichten und servieren.