



Frühlingsrollen mit Sweet-Chili-Sauce

dazu Feldsalat mit Apfel und Gurke



30-40min



2 Personen

Der Lenz ist da - Zeit für Frühlingsrollen! Wer kann ihnen widerstehen, diesen knusprigen Leckereien mit fernöstlich inspirierter Füllung? Wir bereiten die schmackhaften Teigpäckchen mit fein geschnittenem Gemüse und gewürzt mit Sojasauce und Ketjap Manis zu. Zum Dippen gibt es die obligatorische Sweet-Chili-Sauce und als Beilage besticht ein frischer Apfel-Gurken-Salat. Lässt sich am allerbesten an der frischen Luft genießen!

Was du von uns bekommst

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer
- 500g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 25ml Ketjap Manis ⁶
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 1 Packung Strudelteig ^{1,6}
- 1 Päckchen schwarzer Sesam ¹¹
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Gurke
- 1 Apfel
- 100g Feldsalat
- 50ml Sweet-Chili-Sauce

Was du zu Hause benötigst

- 1-2TL Weizenmehl ¹
- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Küchenpinsel

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

Kochtipp

Das Gemüse nach der angegebenen Bratzeit ggf. in ein Sieb abgießen.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 867kcal, Fett 20.1g, Kohlenhydrate 153.3g, Eiweiß 20.6g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. Den **Knoblauch** und den **Ingwer** schälen und fein reiben.



2. Füllung zubereiten

In einer großen Pfanne 2EL Pflanzenöl stark erhitzen. Den **Knoblauch** und den **Ingwer** hineingeben, mit 1-2TL Mehl bestäuben und 1Min. anbraten. Den **Gemüsemix** und 1 kräftige Prise Salz zugeben und bei mittlerer Hitze 2-3Min. braten. Das **Ketjap Manis** und die **1/2 der Sojasauce** unterrühren und alles weitere 3-4Min. braten, bis das **Gemüse** weich ist und die Flüssigkeit verdampft.



3. Frühlingsrollen füllen

Den **Teig** ausrollen, jedes **Blatt** wird einzeln belegt. In einem breiten Streifen etwas **Füllung** auf **1 Blatt** verteilen, seitlich ca. 1,5cm, oben und unten ca. 3cm Platz lassen. Den **Teig** von oben und unten über die **Füllung** klappen, dann seitlich einrollen. Es ist nicht schlimm, wenn der **Teig** dabei leicht zerreißt. Wiederholen, bis die **Zutaten** aufgebraucht sind.



4. Frühlingsrollen backen

Die **Frühlingsrollen** mit den Nahtseiten nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, dünn mit Pflanzenöl bepinseln und mit der **1/2 des Sesams** bestreuen. Im Ofen in 10-15Min. goldbraun und knusprig backen. Aufpassen, dass die **Frühlingsrollen** nicht zu dunkel werden.



5. Salat vorbereiten

Die **Lauchzwiebel** schräg in dünne Ringe schneiden. Die **1/2 der Gurke** in dünne Scheiben schneiden. Den **Apfel** vierteln, entkernen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.



6. Salat mischen

Die **restliche Sojasauce** mit 2EL Essig (bevorzugt Rot- oder Weißweinessig) und 1TL Zucker zu einem **Dressing** verrühren. Den **Feldsalat**, die **Lauchzwiebeln**, die **Gurke** und den **Apfel** mit dem **Dressing** vermengen, den **restlichen Sesam** unterheben. Die **Frühlingsrollen** mit dem **Salat** anrichten und die **Sweet-Chili-Sauce** als **Dip** dazu reichen.