



## 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!



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

- 1-2TL Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

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

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



#### 4. Frühlingsrollen backen

## 2. Füllung zubereiten

## 5. Salat vorbereiten

### 3. Frühlingsrollen füllen

## 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.