



Frühlingsrollen mit Sweet-Chili-Sauce

dazu Feldsalat mit Apfel und Gurke



30-40min



3-4 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
- 1kg Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 50ml Ketjap Manis⁶
- 50ml Sojasauce^{1,6}
- 2 Packungen Strudelteig^{1,6}
- 1 Päckchen schwarzer Sesam¹¹
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Gurke
- 1 Apfel
- 100g Feldsalat
- 100ml Sweet-Chili-Sauce

Was du zu Hause benötigst

- 1-2TL Weizenmehl¹
- Salz und 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

Für das Gemüse ggf. eine zweite Pfanne verwenden. Bei zu viel Flüssigkeit nach der Bratzeit in ein Sieb abgießen.

Allergene

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

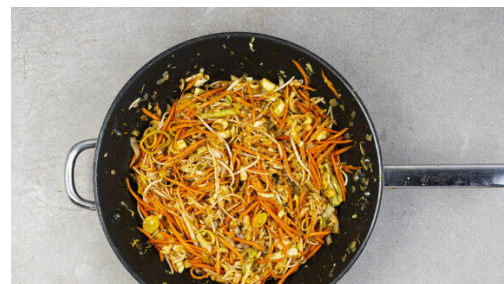
Nährwertangaben pro Portion

Energie 773kcal, Fett 13.6g, Kohlenhydrate 145.3g, Eiweiß 19.3g



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.



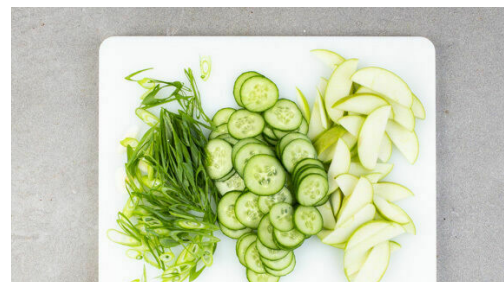
3. Frühlingsrollen füllen

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.



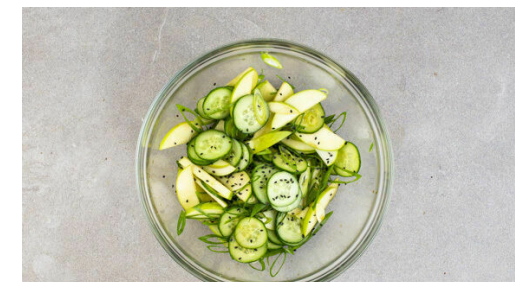
4. Frühlingsrollen backen

Die **Frühlingsrollen** mit den Nahtseiten nach unten auf ein oder zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche 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 **Gurke** in Scheiben schneiden. Den **Apfel** vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden.



6. Salat mischen

Die **restliche Sojasauce** mit 2-3EL Essig (bevorzugt Rot- oder Weißweinessig) und 1-2TL 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.