

Garnelen-Hähnchen-Frühlingsrollen, Kokos-Soße, Nudeln

Für zwei Personen

Für den Frühlingsrollenteig:

150 g Mehl Pflanzenöl Salz

Für die Füllung:

30 g Hähnchenhackfleisch 7 küchenfertige Garnelen 10 g Glasnudeln
20 g Spitzkohl 20 g Karotten 5 g getrock. Mu-Err-Pilze
1 Frühlingszwiebeln 1 EL Sojasauce 500 ml Pflanzenöl
Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

200 ml Kokosnusscreme 3 EL Hoisinsauce 2 EL Reisessig
2 EL Palmzucker 2 EL Speisestärke 1 Stange Zitronengras
Salz

Für die Reismudeln:

2 EL Erdnüsse 1 TL Pflanzenöl 50 g Tapiokastärke
80 g feines Reismehl 1 TL Salz

Für das Dressing:

$\frac{1}{2}$ Chilischote 1 Knoblauchzehe 1 Limette, Saft
4 EL Fischsauce 2 EL weißer Essig 2 EL Speisestärke
2 EL Zucker

Für den Salat:

150 g roter Baby-Mangold 150 g Rucola 1 TL schwarzer Sesam
1 TL weißer Sesam 1 Bund Koriander 2 TL Kresse
2 EL Sesamöl

Für das Koriander-Minz-Öl:

$\frac{1}{2}$ Bund Minze $\frac{1}{2}$ Bund Koriander 100 ml Pflanzenöl

Für den Frühlingsrollenteig:

Das Mehl mit 200 ml Wasser und einer Prise Salz vermengen und mit einem Rührbesen verrühren. Eine kleine heiße Pfanne mit Öl bestreichen und den Teig mit einem Pinsel in der Pfanne ganz dünn verstreichen.

Fertiges Teigblatt auf eine saubere Oberfläche legen.

Für die Füllung:

Garnelen entdarmen, Schale entfernen und klein hacken.

Spitzkohl, Karotten und Frühlingszwiebeln in feine Julienne schneiden.

Mu-Err Pilze in Wasser einweichen, abtropfen lassen und ebenfalls klein schneiden. Glasnudeln für 5 Minuten in warmes Wasser legen.

Anschließend abtropfen lassen und klein schneiden.

In einer Schüssel das Hackfleisch, Garnelen, Spitzkohl, Karotten, Mu-Err Pilze, Glasnudeln und Frühlingszwiebeln vermengen. Sojasauce, Salz und Pfeffer hinzufügen und alles gut vermengen.

Etwa ein bis zwei Esslöffel der Füllung in die Mitte des zuvor hergestellten Teigblattes geben. Die Seiten einschlagen und die Rolle fest aufrollen. In einer Fritteuse Pflanzenöl

erhitzen. Die Frühlingsrollen darin goldbraun und knusprig 3-5 Minuten frittieren.

Für die Sauce:

Kokosnusscreme, Hoisinsauce, Palmzucker, Reisessig, eine Prise Salz und Zitronengras in einem Topf aufkochen und reduzieren lassen. Nach ca. 15 Minuten Speisestärke hinzugeben und aufkochen lassen. In eine Dosierflasche füllen und kaltstellen.

Für die Reismudeln:

Pflanzenöl, Reismehl, Tapiokastärke und Salz in einer Schüssel vermengen. 100 ml heißes Wasser hinzufügen und alles zu einem glatten, elastischen Teig verkneten.

Topf mit Wasser aufkochen. Teig mit einer Kartoffelpresse direkt in das kochende Wasser drücken. Nudeln 2-3 Minuten kochen, bis sie an die Oberfläche steigen. Dann herausnehmen und abtropfen lassen.

Erdnüsse zum Garnieren im Mörser stampfen.

Für das Dressing:

Fischsauce, Essig, Limettensaft und 100 ml heißes Wasser mit dem Zucker verrühren und in einem kleinen Topf aufkochen lassen.

Chili fein hacken. Knoblauch abziehen und fein hacken. Chili und Knoblauch unterrühren und Speisestärke hinzufügen, damit die Sauce dickflüssiger wird.

Für den Salat:

Rucola und Mangold waschen. Mit Sesamöl und schwarzem sowie weißem Sesam verfeinern. Mit Koriander und Kresse garnieren.

Für das Koriander-Minz-Öl:

Minze und Koriander mit Pflanzenöl in einem Mixer vermengen und in eine Dosierflasche zum Anrichten geben.

Minh Lam am 15. September 2025