

# Frühlingsrollen

## **Wahlweise:**

300 g Rinderhack    Hähnchenbrustfilet    Krabben

**Teig:**                    300g Mehl                    750 ml Wasser

1-1,5 TL Salz            1 Ei, L

**Füllung:**                1 kl. Weisskohl            4 Lauchzwiebeln

1 Stange Porree        1 rote Paprika            1 Dose Mungobohnen

3-4 Möhren              Sojasauce                  Tereyaki-Soße

Chinagewürz            Salz, Pulbiber

Den Weißkohl hauchdünn in Streifen schneiden und in etwas Salzwasser kurz blanchieren, danach gut abtropfen lassen sonst ist zuviel Wasser in der Pfanne.

Jetzt den Teig zubereiten. Dafür das Mehl mit Wasser, Salz und dem Ei zu einem flüssigen Teig verrühren, beiseite stellen, so kann das Mehl etwas ausquellen. Später eine kleine Menge vom Teig abnehmen das verwendet man als Kleber für die Naht, wer es vergisst kann natürlich mit Mehl und Wasser eine Klebpaste herstellen.

Der Teig ist eher flüssig.

**Füllung:** Sämtliches Gemüse wird in feine Streifen oder Ringe geschnitten, die Mungosprossen abgießen. Wer Hähnchenbrust oder Hack verwendet brät dieses jetzt zuerst an, wenn das Fleisch gar ist kommt das Gemüse dazu. (Krabben würde ich separat in Knoblauchöl braten und zum Schluss zum gegarten Gemüse geben) Das Gemüse nun gut dünsten, so das es gar ist, aber noch nicht verkocht. Mit Sojasauce, Tereyaki-Sauce sowie Chinagewürz nach Lust und eigenen Geschmack abschmecken.

Salz und Pfeffer auch so verwenden wie man es selbst am liebsten mag.

Durch die Sojasauce wird das Gemüse ja schon etwas salzig. Nach dem garen etwas auskühlen lassen.

**Teig:** Eine große Pfanne erhitzen (etwas höher als mittlere Hitze) und mit Öl ausstreichen. Mit einer Suppenkelle den Teig in die Mitte der Pfanne geben und diese sofort zu allen Seiten schwenken, so dass sich der Teig dünn in der Pfanne verteilt.

Zwischendurch die Pfanne immer wieder leicht einölen. Der Teig wird nur von einer Seite ausgebacken. Wenn der Teig oben trocken wird und sich gut vom Pfannenboden löst, kann er vorsichtig auf einen Teller gegeben werden, die Teigplatten übereinanderstapeln und etwas auskühlen lassen; sie lassen sich hinterher wunderbar füllen.

Wenn das Gemüse und die Teigplatten etwas ausgekühlt sind, kann man schon ans Füllen gehen. Zuerst eine Platte nehmen und Füllung unterhalb der Mitte draufgeben, darauf achten dass man die nicht gebackene helle Seite oben hat.

Jetzt werden die Seiten zur Mitte geklappt, dann von unten nach oben gerollt; kurz bevor man oben angekommen ist, schmiert man etwas vom restlichen Teig als Kleber auf den inneren Rand und rollt dann ganz hoch. Die Frühlingsrollen so legen, dass sie sich nicht berühren.

**Braten und stapeln:** Die Rollen in heißem Öl von allen Seiten goldbraun anbraten und dann kurz auf ein Krepppapier legen, um etwas vom Öl abzugeben.

NN am 29. Juli 2025