

Frühlingsrollen

Portionen

Zeit

Schwierigkeit

ca. 10
Stück

90
Min.



Zutaten

- ▶ 2 Stangen Lauchzwiebel
- ▶ 1/2 Zwiebel
- ▶ 2 Möhren
- ▶ 1 Hand voll Mungobohnensprossen
- ▶ 1 l Öl

10 Frühlingsrollenblätter
5 Blätter Chinakohl
Gewürze (Knoblauch, Salz,
Pfeffer etc.)
Sambal Manis

Zubereitung

- ▶ Die Teigblätter aus dem Gefrierfach entnehmen und 45 min. bei Raumtemperatur mit einem feuchten Tuch darüber auftauen lassen.
- ▶ In der Zeit den Chinakohl zerkleinern, Möhren schälen und klein raspeln.
- ▶ In einer Pfanne das Gemüse andünsten und das Wasser, welches dabei entsteht, abgießen.
- ▶ Das Gemüse abkühlen lassen.
- ▶ Die Teigblätter auseinandernehmen und vor sich hinlegen.
- ▶ ca. 1 1/2 EL (je nach Größe der Teigblätter) mit 1cm Abstand zur unteren Kante das Gemüse verteilen.
- ▶ Links und rechts die Seiten einklappen und anschließend zusammenrollen.
- ▶ In Öl fritieren bis sie gut gebräunt sind.