

Rezept für Frühlingsrollen

Zutaten für 4 Personen

- 500 g Hackfleisch
- 2 Zwiebeln
- 1 Weißkohl
- 2 Knoblauchzehen
- Frühlingsrollenteig / Filo-Teig
- 2 Karotten
- Sojasauce
- Erdnuss- oder Sesamöl zum Braten
- 2 Eier
- 70 g Mehl
- 1 Frühlingszwiebel
- 20 g Ingwer
- ½ TL Chiliflocken
- Salz
- Pfeffer



1. Zuerst das Gemüse für die Füllung zubereiten. Dazu Zwiebeln schälen, halbieren, dann in feine Würfel schneiden. Dasselbe gilt für den Ingwer und die beiden Knoblauchzehen. Die Würfel möglichst fein schneiden, damit die Füllung möglichst gleichmäßig wird. Den Weißkohl gründlich waschen. In der Mitte durchschneiden, den Strunk entfernen und in dünne Streifen schneiden. Bei den Karotten das Grün entfernen, schälen und in Streifen schneiden. Je nach Länge der Karotte, noch einmal halbieren oder dritteln.
2. Öl zum Braten in eine Pfanne geben und erhitzen. Hackfleisch hinzufügen und anbraten bis es krümelig ist. Wenn sich die Flüssigkeit verflüchtigt hat, das Hackfleisch an die Seiten schieben, noch einen Schuss Öl hineingeben und dann die Zwiebeln in die Mitte werfen. Dünsten Sie für 2 Minuten die Zwiebeln mit an und geben Sie dann den Knoblauch und den Ingwer hinzu. Vermischen Sie jetzt alles und dünsten rd weitere 2 Minuten an. Würzen Sie mit Salz und Pfeffer und lassen Sie die Mischung in einer Schüssel etwas abkühlen.
3. Während die Mischung abkühlt, geben Sie ein fingerbreit Wasser in einen Topf und erhitzen es. Darin kurz die Kartoffeln kurz ankochen damit sie nicht mehr hart sind. Darauffolgend mit dem Weißkohl in die Pfanne mit dem Hackfleisch geben und vermischen. Würzen Sie alles mit Sojasauce, Chiliflocken und Pfeffer. Den Deckel raufsetzen und für gut 5 Minuten köcheln.
4. Feuchten Sie ein Küchentuch an und geben Sie den fertigen Teig darauf. Wahrscheinlich müssen Sie ihn vorher wie auf der Packungsanweisung beschrieben einweichen. Vermischen Sie nun das Ei und das Mehl mit der Füllung. Geben Sie dann mit einem Esslöffel mit 2-3 cm immer wieder etwas von der Füllung auf die eine Teigkante. Rollt den Teig dann soweit auf, dass die Füllung ummantelt ist und schneiden Sie den Teig in einzelne kleine Röllchen. Die Enden der Röllchen jeweils nach innen falten.
5. Zum Schluss müssen Sie die Frühlingsrollen noch knusprig zaubern. Dabei gibt es die Wahl zwischen 3 Zubereitungsmethoden:
 - Entweder mit viel Öl im Topf frittieren, im Ofen backen oder in einer Heißluftfritteuse zubereiten.

Die Varianten im Ofen oder der Heißluftfritteuse sorgen dafür, dass die Rollen besonders knusprig werden.

Im Ofen müssen Sie sie noch mit etwas Ei bestreichen; also noch ein drittes Ei bei den Zutaten hinzufügen. Backen Sie sie dann bei 200 °C Ober-/Unterhitze für gut 6-8 Minuten goldbraun. In der Heißluftfritteuse brauchen sie bei 180 °C ca. 7 Minuten. Nach der Hälfte der Zubereitungszeit die Rollen wenden.

Schneiden Sie zum Schluss die Frühlingszwiebel in Ringe und dekorieren Sie damit die Frühlingsrollen.