

Frühlingsrollen mit Schweinefleisch



- **Küche:** Asiatisch
- **Gang:** Abendessen, Mittagessen, Snack
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht

- **Portionen:** 25 - 30
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '40', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '25 - 30', 'yield' : '' });
```

Dieses Rezept für **Frühlingsrollen mit Schweinefleisch** ist einfach zuzubereiten und passt wunderbar als Fingerfood für die nächste Party oder einen entspannten Spieleabend mit Familie und Freunden. Sie sind handlich, warm, sättigend und einfach lecker. Nicht zu vergessen reicht hierfür eine Serviette. Das Geschirr kann also bequem im Schrank bleiben.

Den **Frühlingsrollenteig** bekommt man in allen gut sortierten Supermärkten in der Asia-Abteilung. Hier bekommt man auch alle weiteren Zutaten. Einen speziellen Asia-Laden muss man also nicht aufsuchen. Wer das Rezept gerne als zweierlei Variation - einmal mit Fleisch und einmal vegetarisch - anbieten möchte, kann das Schweinefleisch einfach weglassen und anstelle der Fischsauce einfach Sojasauce verwenden. Alternativ haben wir bei GekonntGekocht viele weitere vegetarische Rezepte und auch eines für leckere, vegetarische Frühlingsrollen mit Sweet-Chili-Sauce. Wer einmal die

leckeren Frühlingsrollen mit Schweinefleisch ausprobiert hat, der möchte garantiert nie wieder auf Convenience-Produkte zurückgreifen.

Zutaten

- 30 Blatt Frühlingsrollenteig (ca. 18 cm breit, vom türkischen Lebensmittelhändler)
- 6 EL getrocknete Tongu - Pilze, überbrüht
- 100 g Glasnudeln, überbrüht
- 200 g Schweinefleisch Schnitzel in dünnen Streifen
- 1 Bund Frühlingszwiebeln in dünnen Ringen
- 1 Möhre, in dünnen Streifen
- 3 Chilischoten entkernt, klein gewürfelt
- 4 cm Ingwer, fein gewürfelt
- Etwas Speisestärke
- 2 EL Sesamöl
- 1 EL Fischsauce
- 2 cl trockener Sherry
- Etwas Zucker, Salz

Zubereitungsart

Schritt1

Die Tongu Pilzen 30 min. in heißem Wasser überbrühen – einweichen, ebenso die Glasnudeln. Die Stiele aus den Pilzen drehen, die Hüte in Scheinchen schneiden. Die Schweinefleischstreifen mit den Sherry marinieren, etwas einziehen lassen und in Speisestärke wälzen.

Schritt2

In einer Stielpfanne mit heißem Sesamöl die Chiliwürfelchen, den Knoblauch und Ingwer anschwitzen. Fleisch dazu geben und unter Rühren 1 min. scharf mit braten. Die Pilze, die abgetropften Glasnudeln, Frühlingszwiebeln und Chili mit großer Hitze mit braten, mit etwas Zucker und Salz würzen, abkühlen lassen.

Schritt3

Die vom Frühlingsrollenteig – Blätter nebeneinander auslegen und die Füllung aufteilen. Zuerst die Seiten Zusammenschlagen und nur locker aufrollen. Röllchen schwimmend in Öl goldbraun frittieren.

Frühlingsrollen mit Schweinefleisch: Frühlingsrollen für jeden Anlass

Asiatische Frühlingsrollen gibt es in verschiedensten Variationen: Für Fleischliebhaber gibt es sie mit Schweinefleisch, Hühnchen und auch mit Fisch und Garnelen. Und für Fans der vegetarischen Ernährung gibt es selbstverständlich tolle vegetarische Frühlingsrollen mit viel frischem Gemüse.

Neben den bekanntesten frittierten Frühlingsrollen gibt es sie auch nicht frittiert. Als etwas

gesündere, unfrittierte Variante sind es insbesondere die rohen, vietnamesischen Frühlingsrollen, die besonders beliebt bei Ernährungsenthusiasten sind: Die sogenannten Glücks- oder Sommerrollen.

Nach wie vor sind die klassischen chinesischen Frühlingsrollen die beliebtesten bei uns in Deutschland. Und hierunter sind Frühlingsrollen mit Schweinefleisch die meistverkauftesten. Am besten schmecken sie frisch frittiert oder aus dem Wok serviert – und nicht zu vergessen mega knusprig.

Rezeptart: Fingerfood, Kleine Gerichte, Schnelle Rezepte, Schweinefleisch, Warme Vorspeisen

Tags: einfach, fingerfood, schweinefleisch, unkompliziert

Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Kalorien (kcal)175
- KH (g)12
- Fett (g)10
- Eiweiß (g)12

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/fruehlingsrollen-mit-schweinefleisch/>