

Vegane vietnamesische Frühlingsrollen



- **Küche:** Vietnamesisch
- **Portionen:** 4 - 5
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 35m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4 - 5', 'yield' : '' });
```

Karneval ist überstanden und Aschermittwoch ist nun auch vorbei. Das heißt: Das Fasten hat wieder begonnen! Bestimmt hat der ein oder Andere sich vorgenommen bis Ostern auf bestimmte Dinge zu verzichten - eventuell ja auch auf Fleisch oder komplett auf tierische Produkte. Mit einem veganen Lebensstil liegt man heutzutage natürlich auch sehr im Trend. Wir finden: Warum nicht mal ausprobieren?

Abgesehen davon, dass die vietnamesischen Frühlingsrollen vegan sind, sind sie auch sehr gesund, denn sie werden nicht frittiert. Die Frühlingsrollenblätter können getrocknet im Asia-Handel gekauft werden, genauso wie die Glasnudeln oder Vermicelli, sie bestehen aus Mungobohnen oder Reismehl. Zum Dippem empfehlen wir einen Papaya-Avocado-Salsa Dip oder einen fruchtigen Chili-Dip.

Zutaten

- 12 Reisteigplatten (mit 21,5 cm Ø)
- 100 g Glasnudeln Einige Koriander Blättchen
- 1/2 rote Paprikaschote, entkernt in dünnen Streifen
- 250 g Spitzkohl ohne Strunk in dünnen Streifen
- 2 junge Lauchzwiebeln, geputzt, in dünnen Ringen
- 50 g Thai Spargel in Scheibchen
- 150 g frische Champignons in Scheibchen
- 100 g Sojasprossen oder Mungobohnensprossen, gut gewaschen und abgelaufen
- 1 haselnussgroßes Stück Ingwer, fein gewürfelt
- 30 g Erdnüsse (gesalzen, geröstet)
- 2 - 3 EL Sesamöl oder Olivenöl
- 1 EL Hoisinsauce
- 1 EL süßer Reiswein, Mirin
- 2 EL Pflaumenwein
- 2 - 3 TL Limettensaft oder Zitronensaft
- 5 EL Sojasauce
- Salz, Pfeffer

Zubereitungsart

Schritt1

Die Reispapierstücke einzeln 30-40 Sekunden in lauwarmes Wasser legen, gut bedecken. Einzeln heraus nehmen und auf einem feuchten Küchentuch ausbreiten.

Schritt2

Die Glasnudeln kurz in kochendes Wasser geben und 3-4 Minuten ziehen lassen. Abgießen, kalt abspülen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Schritt3

Das Gemüse und den Ingwer in heißem Öl 4-5 Minuten unter ständigem Wenden anschwitzen und dünsten. Mit der Soja Sauce, dem Zitronensaft und dem Reis - und Pflaumenwein ablöschen. Die Erdnüsse und den Koriander (nach eigenem Geschmack) dazu geben, die Glasnudeln unterschwenken, salzen und pfeffern.

Schritt4

Die Füllung auf dem unteren Drittel der Reispapierblätter verteilen, zunächst die Seiten einschlagen und aufrollen.

Schritt5

Schräg halbieren und mit einem Dip anreichern.

Rezeptart: Fingerfood, Gemüsegerichte, Kleine Gerichte, Nudelrezepte, Partyrezepte, Schnelle
Rezepte, Vegan, Vegetarisch, Warme Vorspeisen

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/vegane-vietnamesische-fruehlingsrollen/>