

Vegetarische Frühlingsrollen mit Chinakohl

- **Küche:** Asiatisch, Chinesisch, Thailändisch
- **Gang:** Abendessen, Mittagessen
- **Schwierigkeitsgrad:** Mittel
- **Portionen:** 5 - 6
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 40m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '40', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '5 - 6', 'yield' : " } });
```

Spüren Sie den Frühling mit unserem neuen Rezept von vegetarischen Frühlingsrollen! Diese Speise kam zu uns nach Deutschland aus der asiatischen Küche, nämlich aus Südchina, wo sie als traditionelle Speise zum Neujahrsfest serviert wird.

Frühlingsrollen gibt es bei uns, in Deutschland, zumeist frittiert, in verschiedenen Formen, Größen, mit diversen Füllungen und verschiedenen Zutaten. Die Rollen passen auch gut zum Mittagessen, zu Suppen, Salaten oder zum Picknick. Verschiedene Soßen oder Dressings zum dippen, wie z. B. Süß-Sauer-, oder vietnamesische Nuoc Cham Soße, gehören selbstverständlich immer dazu. Jeder, wer gerne vegetarisch isst, wird sich in diese Frühlingsrollen verlieben!

Zutaten

- 18 Yufka Blätter oder Feta Blätter à 12,5 x 12,5 cm
- 100 g Mungobohnen Sprossen, gewaschen, mundgerecht halbiert
- 2 mittelgroße Karotten, geputzt, in Stiften geschnitten
- 100 g Chinakohl ohne Strunk, in Streifen
- 100 g Bambussprossen in Stiften
- 100 g frische Shiitake Pilze, geputzt, auf gleiche Größe geschnitten
- 80 g Staudensellerie, geputzt, in dünnen Stiften oder Blättchen
- 5 - 6 Frühlingszwiebeln, geputzt, in Scheibchen
- 1 kleine, rote Paprikaschote, entkernt, gewürfelt
- 4 EL Hoisin - Sauce
- 2 EL Soja - Sauce
- 6 EL Sesam- oder Olivenöl
- 2 EL angerührte Speisestärke
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungsart

Schritt1

Im Wok oder einer großen Bratpfanne mit dem Öl zunächst die Karotten, Paprikawürfel, Staudensellerie und Frühlingszwiebeln anbraten.

Schritt2

Etwas zeitversetzt die Pilze, Chinakohl, Bambus- und Mungobohnensprossen dazu geben und mit der Hoisin - und Sojasauce ablöschen, danach salzen. Leicht mit der angerührten Speisestärke binden und würzen; etwas abkühlen lassen.

Schritt3

Die Teigplatten anfeuchten, da sie sonst austrocknen. Je 1 EL Füllung in der Mitte verteilen, die Seiten einschlagen und aufrollen, Enden etwas andrücken.

Schritt4

In reichlich Pflanzenöl braten oder goldgelb - knusprig frittieren. Mit Gekonntgekocht süß-saurer China Sauce reichen.

Rezeptart: Fingerfood, Kleine Gerichte, Nudelrezepte, Partyrezepte, Schnelle Rezepte, Vegetarisch, Warme Vorspeisen **Zutaten:**Frühlingszwiebeln, Kohl, Pfeffer, Salz, Soja Sauce

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