



Hähnchen Frühlingsrollen

Hähnchen Frühlingsrollen

200 g Hähnchenbrustfilet

100 g Weißkohl oder Chinakohl

1 kleine Karotte

2 Frühlingszwiebeln

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

1 Teelöffel frisch geriebener Ingwer

1 Esslöffel Lien Ying Helle Sojasauce

1 Teelöffel Lien Ying Sesam Öl geröstet

0.5 Teelöffel Zucker

Pfeffer

1 Teelöffel Speisestärke

Außerdem:

20 kleine Frühlingsrollenblätter (ca. 10x10)

1 Ei (oder etwas Wasser + Stärke vermischt) zum
Verschließen

500 ml Lien Ying Erdnuss Öl

1 Glas Lien Ying Frühlingsrollen Sauce fruchtig-scharf

Gesamtzeit: 1 h 30 min

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 20 Personen

Hähnchen Frühlingsrollen

1.

Hähnchenbrust sehr fein hacken, Chinakohl oder Weißkohl fein hobeln. Karotte fein raspeln und Frühlingszwiebel klein schneiden. Knoblauch fein hacken.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Ingwer kurz anbraten. Hähnchen hinzufügen und unter Rühren anbraten, bis es gerade gar ist. Gemüse zugeben und 2–3 min. mitbraten (es soll weich, aber nicht matschig sein).

Sojasauce, Sesamöl, Zucker, Pfeffer und Speisestärke einrühren. Pfanne vom Herd nehmen und Füllung komplett abkühlen lassen.

Ein Frühlingsrollenblatt als Raute vor dich legen. 1 gehäuften TL Füllung nahe der unteren Ecke auf das Blatt geben. Die beiden Seiten einschlagen, dann die untere Ecke über die Füllung klappen und nach oben hin aufrollen. Die obere Ecke mit verquirltem Ei (oder Stärke-Wasser) bestreichen und die Rolle zukleben. Dies mit allen Blättern wiederholen.

Erdnuss Öl auf ca. 170–180 °C erhitzen. Frühlingsrollen portionsweise 3–4 min. goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Mit dem Frühlingsrollen Dip servieren!