



Gesamtzeit: 1 h 15 min

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 15 Personen

chinesische Frühlingsrollen

Für die Füllung:

250 g Schweinehackfleisch

200 g Weißkohl

100 g Möhren

50 g Shiitake Pilze (frisch oder getrocknet, vorher eingeweicht)

50 g Lien Ying Mungbohnen Vermicelli glutenfrei

2 Frühlingszwiebeln

2 Knoblauchzehen

1 Teelöffel geriebener Ingwer

2 Esslöffel Lien Ying Helle Sojasauce

1 Esslöffel Lien Ying Austern Sauce

1 Teelöffel Lien Ying Sesam Öl geröstet

1 Teelöffel Zucker

Pfeffer

Für die Frühlingsrollen:

15 Frühlingsrollenteigblätter (ca. 20x20 cm)

1 Ei (zum Versiegeln)

500 ml Lien Ying Erdnuss Öl

1 Glas Lien Ying Frühlingsrollen-Sauce zuckerreduziert

chinesische Frühlingsrollen

1.

Weißkohl fein schneiden, Möhren raspeln, Shiitake Pilze in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebel und Knoblauch fein hacken. Glasnudeln nach Packungsanleitung einweichen und dann ebenfalls klein schneiden.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und das Schweinehackfleisch anbraten, bis es krümelig und durch ist. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Knoblauch, Ingwer und Frühlingszwiebeln in dieselbe Pfanne geben und kurz anbraten. Möhren, Shiitake-Pilze und den Weißkohl hinzufügen. Das Gemüse anbraten, bis es leicht weich wird. Das Hackfleisch zurück in die Pfanne geben. Glasnudeln, Sojasauce, Austernsauce, Sesamöl, Zucker und Pfeffer hinzufügen. Gut vermengen und die Füllung abschmecken. Füllung vollständig abkühlen.

Ein Frühlingsrollenteigblatt mit einer Ecke zu dir zeigend (wie eine Raute) legen. 2 Esslöffel der 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 bestreichen und die Rolle zukleben. Dies mit allen Blättern wiederholen.

Genügend Öl in einem Topf oder einer Fritteuse auf 180 °C erhitzen. Die Frühlingsrollen in kleinen Portionen goldbraun (ca. 3–5 min.) frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Frühlingsrollen mit der zuckerreduzierten Frühlingsrollen Sauce servieren.