

Mini Frühlingsrollen mit frischem, knackigem Chinagemüse



- **Küche:** Asiatisch
- **Portionen:** 9-10
- **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' : '9-10', 'yield' : " } });
```

Frühlingsrollen ja, aber hausgemacht?

Zutaten

- 250 g Filoteig aus dem Chinahandel, 8 x 8 cm groß
- Für die Füllung
- 200 g Hähnchenbrust ohne Haut und Knochen (geht auch mit Schweine - oder Rinderfilet)
- 150 g China - oder Weißkohl in dünnen Streifen
- 1 kleine Möhre in dünnen Streifen
- 1 mittelgroße Zwiebel in dünnen Streifen
- 1 kleine Stange Frühlingslauch in dünnen Streifen
- 10 g Mu-err Pilze, eingeweicht in dünnen Streifen
- Etwas Sesamsaat

- 2 El Sesamöl
- Sambal Oelek, Badjack, Mannis nach eigenem Geschmack
- Etwas gemahlener Chili
- 2 El Soja Soße
- 2 cl trockener Sherry

Zubereitungsart

Schritt1

Die Füllung:

Schritt2

Das Fleisch zunächst im Wok oder einer Stielpfanne 2 - 3 min. anbraten und das vorbereitete Gemüse dazu geben. Ständig rühren oder Schwenken, "bissfest" halten. Die Sesamsaat und die Sambala Gewürze dazu geben; mehr oder weniger scharf würzen.

Schritt3

Mit der Soja Soße ablöschen, glacieren. Heraus nehmen, zum Füllen etwas abkühlen lassen.

Schritt4

Die Filoteigblätter zunächst kurz in kaltem Wasser einweichen, auslegen, trocken tupfen und die Füllung verteilen.

Schritt5

Den Teig seitlich etwas einschlagen, aufrollen. Die Naht etwas mit Eiweiß und Wasser einstreichen, auf die Naht legen.

Schritt6

Anrichtevorschlag:

Schritt7

In 180° C heißem Öl knusprig 1 - 2 min. heraus backen und auf Küchenkrepp ablaufen lassen.

Schritt8

Mit Soja Soße oder süß - saurer Chinasoße zum Dippen servieren.

Rezeptart: Fingerfood **Tags:** filoteig, hausgemacht, stehempfang

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/mini-fruehlingsrollen-mit-frischem-knackigem-chinagemuese/>