Vegetarische Frühlingsrollen mit Sweet-Chili-Sauce

- **Küche:**Asiatisch
- **Gang:**Snack
- **Schwierigkeitsgrad:**Leicht

- **Portionen:** 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' : '10', 'yield' : '' });

Diese **vegetarischen Frühlingsrollen mit leckerer Sweet-Chili-Sauce** eignen sich wunderbar als kleiner Snack für zwischendurch oder als Vorspeise für ein asiatisches Menü.

Bei diesem Rezept verwendet unser Chefkoch Fritz Grundmann vergefertigtes Frühlingsrollenpapier. Diese gehören mittlerweile zum Standardrepertoire gut sortierter Supermärkte und sind meist unter dem Namen „Reisteigplatten“ in der Asia-Abteilung erhältlich.

Bei der **Sweet-Chili-Sauce** empfiehlt es sich unbedingt, diese selber zu machen. Der Geschmack ist einfach einzigartig und so viel besser als bei Convenience-Produkten. Außer **Zitronengras,**

Weißweinessig und Reiswein braucht man hierfür auch nur Zutaten, die sowieso jeder in der Regel Zuhause hat: Salz, Knoblauch, Chiliflocken und Speisestärke. Wer kein frisches Zitronengras bekommt, kann dieses auch im Internet bestellen oder durch getrocknetes Zitronengras-Gewürz ersetzen. Zwar verändert dies den Geschmack, ist aber eine gute Alternative.

Fans der asiatischen Küche kennen die gute alte Soja Sauce und Sambal Oelek. Für diejenigen, die noch wenig Berührungen mit der asiatischen Küche hatten. **Sambal Oelek** ist eine scharfe Chilipaste aus roten Chilischoten, die ursprünglich aus Indonesien stammt. **Soja Sauce** hingegen ist eine flüssige, schwarze Würzsauce, die bei jedem Asia-Laden obligatorisch zum Nachwürzen auf dem Tisch steht. Der asiatische Klassiker unter den Würzsaucen schmeckt aufgrund der Fermentation sehr kräftig und gleichzeitig salzig, süß, bitter und sauer. Der unvergleichliche Geschmack erinnert direkt an die asiatische Gerichte. Diese zwei Zutaten machen sich in jedem Fall bezahlt, da sie vielfältig einsetzbar sind und über die asiatische Küche hinaus in vielen weiteren Rezepten Verwendung finden.

Zutaten

- 20 (10x10 cm) Frühlingsrollenteigblätter
- 150 g Knollensellerie, 4 cm langen Julienne
- 150 g weißer Lauch (in dünnen, 4 cm langen Stiften "Julienne")
- 150 g Möhren, geputzt, in dünnen, 4 cm langen Julienne
- 1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt
- 15 g frischer Ingwer, gerieben
- 150 g Shiitake - Pilze in Scheibchen
- 2 Schalotten, gewürfelt
- 3 El Sojasauce
- 2 Tl Sambal Oelek
- 3 El Sonnenblumenöl
- Etwas Zucker, Speisesalz, Pfefer aus der Mühle
- 1 Stange Zitronengras (oder als getrocknetes Gewürz)
- 3 Knoblauchzehen
- 110 ml Weißweinessig
- 3 EL Reiswein
- 110 g Zucker
- 1 TL Chiliflocken
- 2 EL Speisestärke
- 1 TL Salz
- 80 ml Wasser

Zubereitungsart

Schritt1

Für die Sweet-Chili-Sauce:
Das Zitronengras putzen und äußere Blätter entfernen. Das Innere fein würfeln. Knoblauchzehen fein würfeln, vermengen. Essig, Reiswein, Wasser, Zucker, Salz, und Chiliflocken dazugeben und alles aufkochen. Speisestärke in ein wenig kaltem Wasser verrühren und langsam unter Rühren hinzugeben, bis die Stärke bindet und die Flüssigkeit dickflüssiger wird. Am Ende mit Salz

abschmecken und vom Herd nehmen. Auskühlen lassen.

Schritt2

Für die Frühlingsrollen:
Die Schalotten, Knoblauch und Ingwer in Sonnenblumenöl anbraten, (nach Garpunkt) die Möhren, Sellerie und Shiitake - Pilze 2 min. mitdünsten. Dann den Lauch, Möhren, Sellerie und Shiitake - Pilze für 2 min. zugeben unter heben. Zucker darüber streuen. Sojasauce und Sambal Oelek dazurühren, salzen, pfeffern, abkühlen lassen.

Schritt3

Je 2 Frühlingsrollenteigblätter übereinander / nebeneinander auslegen, je 2 El der Füllung im unteren Drittel mittig verteilen. Seitliche einklappen, von unten nach oben fest einrollen. In 170 °C heißem Frittierfett 4 – 5 min. appetitlich goldbraun heraus backen und auf Küchenkrepp ablaufen lassen.

Vegetarische Frühlingsrollen mit Sweet-Chili-Sauce: Frühlingsrollen-Alleskönner

Asiatische Frühlingsrollen gibt es in verschiedensten Variationen, Fleisch- oder Fischlos, vegetarisch, frittiert oder nicht frittiert. Als etwas gesündere, unfrittierte Variante sind insbesondere rohe, vietnamesische Frühlingsrollen beliebt, sogenannten Glücks- oder Sommerrolle.

Nach wie vor sind die klassischen chinesischen Frühlingsrollen die beliebtesten bei uns in Deutschland. Und am besten schmecken sie frisch frittiert oder aus dem Wok serviert – und nicht zu vergessen mega crunchy.

Rezeptart: Gemüsegerichte, Schnelle Rezepte, Vegan, Vegetarisch, Warme Vorspeisen **Tags:** fleischlos, frisches gemüse, für jeden tag, hausgemacht, köstlich, lecker, vegetarisch

Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Kalorien (kcal)168
- KH (g)15
- Fett (g)11
- Eiweiß (g)1

https://www.gekonntgekocht.de/rezept/vegetarische-fruehlingsrollen-2/