

Frühlingsrollen

etwa 4 Stücke



gelingt leicht

bis zu 20 Min.



Zutaten:

Backblech:

Füllung:

- 1 Stk. Zwiebeln
- 1 Stk. Knoblauchzehen , fein gehackt
- 300 g frisches Gemüse (Rüebli, Chinakohl, Shiitakepilze, Frühlingszwiebeln etc.), in feinen Streifen
- 2 EL Sojasoße
- 150 g Sojabohnensprossen
- Pfeffer , Chili, Ingwer
- 1 EL frischer Koriander , gehackt
- 1 EL Sesamsamen , geröstet
- 2 EL Speiseöl, z. B. Rapsöl
- 2 EL Reiswein

Teig:

- 1 Pck. Filoteig oder Youkateig

1 Vorbereiten:

Herdbackblech mit Backpapier belegen.

2 Füllung:

Öl im Wok erhitzen. Zwiebeln, Knoblauchzehe und das Gemüse unter Wenden dünsten. Sojasauce und Reiswein begeben und einkochen lassen. Sojasprossen zugeben und mit wenig Pfeffer, Chili, Ingwer würzen. Koriander zugeben und das Gemüse beiseite stellen und abkühlen lassen.

3 Teig:

Backofen vorheizen:

Ober-/Unterhitze etwa 200 °C

Heißluft etwa 180 °C

Youka- oder Filouteig auf einem Tuch ausbreiten. Alle Teigblätter mit Öl bestreichen und mit einem zweiten Teigblatt belegen. Die Teigblätter in 4 Quadrate schneiden. Diese mit einer Spitze gegen sich auf das Tuch legen. Die Füllung auf die untere Hälfte verteilen.



Einrollen: Von unten die Spitze des Teigs gegen die Mitte legen. Dann die beiden Seiten einfallen. Von unten her einrollen und mit der Naht nach unten auf das vorbereitete Blech legen.

Während ca. **15 Minuten** im vorgeheizten Backofen backen.

Ober-/Unterhitze etwa 200 °C

Heißluft etwa 180 °C

Backzeit: etwa 15 Minuten

Tipps von Dr. Oetker Konditormeister

- Es kann auch Strudelteig verwendet werden. Die Teigblätter werden dann in 9 Rechtecke geschnitten und die Backzeit verlängert sich auf ca. **20 Minuten**.
- Die Frühlingsrollen können auch in der Fritteuse zubereitet werden. Im Öl (180 °C) während ca. **7 Minuten** frittieren.
- Die Füllung kann mit gehacktem Rind- oder Pouletfleisch ergänzt werden.

