

XXL-Frühlingsrollen mit aromatischer Gemüsefüllung



Getreu dem Motto «sälber gmacht schmökts am beste!» ist nicht nur die Füllung, sondern auch der Teig für die Frühlingsrollen hausgemacht.

Gleich vorweg ein Hinweis zur Teigzubereitung: Wenn dieser sehr flüssig ist, nicht irritieren lassen, das ist genau richtig so. Andernfalls werden die Teigblätter zu dick im Verhältnis zur Füllung. Für die XXL-Rezeptreihe von Denner wurden die Rollen mit zwei überlappenden Teigblättern in der doppelten Grösse zubereitet. Wer lieber kleinere machen möchte, kann auch nur 1 Blatt nehmen und 8 Frühlingsrollen daraus machen.

Die Geheimzutat für Füllung und Sauce ist Gochujang-Chili-Paste aus fermentierten Sojabohnen, Reismehl und Chilis. Diese wird in der koreanischen Küche verwendet und ist eine salzig-scharfe Geschmacksbombe.

Food-Prep-Tipp: Gerollte, aber noch nicht frittierte Rollen kann man einfrieren und bei Bedarf tiefgekühlt ausbacken.

Teig (alternativ: gekaufte Frühlingsrollenteigblätter aus dem Asia-Shop, Tiefkühlabteilung)

- 130 g Weizenmehl
- 130 g Stärkemehl
- $\frac{3}{4}$ TL Salz
- 480 ml Wasser

Füllung

- 2 EL neutrales Öl
- 2 Frühlingszwiebeln, in schmalen Röllchen
- 330 g Weisskohl, in feinen Streifen
- 3 grosse Karotten (circa 230 g), in feinen Streifen
- 1 grosse rote Peperoni, in feinen Streifen
- 150 g Champignons, klein geschnitten
- 15 g Ingwer, geschält und gerieben
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- $\frac{3}{4}$ TL Salz
- 2 EL Sojasauce
- 1 TL Zitronensaft

- 1 TL Gochujang-Chili-Paste
- 1 EL Zucker

Sauce

- 120 ml salzreduzierte Sojasauce
- 2 TL Sesamöl
- 1 ½-2 EL Zucker
- ¼ TL Gochujang-Chili-Paste
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 8 g Ingwer, geschält und gerieben

Zusätzlich

- 1 l Frittieröl

Teig

1. Mehl, Stärkemehl und Salz in einer Schüssel verrühren. Langsam das Wasser zugeben und dabei rühren, sodass keine Klumpen entstehen. Zugedeckt ruhen lassen, während die Füllung zubereitet wird.

Füllung

1. Öl in einer grossen Pfanne erhitzen, Frühlingszwiebeln darin glasig dünsten. Restliches Gemüse, Champignons, Ingwer und Knoblauch zugeben, alles salzen und weiterdünsten.
2. Kurz bevor das Gemüse gar ist, Sojasauce, Zitronensaft und Gochujang verrühren, zum Gemüse geben und köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Zucker zugeben und nochmals abschmecken.
3. Auskühlen lassen.

Teigblätter

1. 4 EL der Teigmischung in eine Schüssel geben – diese Menge wird später zum Bepinseln benötigt.
2. Die heisse Pfanne, in der das Gemüse gebraten wurde, mit einem Küchenpapier auswischen und ohne zusätzliche Beigabe von Fett die Kelle zu ¾ mit Teig füllen und in die Pfanne giessen. Dabei die Pfanne schwenken, sodass er sich gleichmässig verteilt. (Falls der Teig sich zu langsam verteilt, braucht er mehr Wasser.)
3. Bei mittelhoher Hitze backen. Sobald die Ränder sich vom Pfannenboden lösen, Teig wenden und während circa 30 Sekunden fertig backen. Wiederholen, bis der ganze Teig aufgebraucht ist. (Die Menge sollte 8 Teigblätter ergeben.)
4. Je 2 Teigblätter zu 1/3 überlappend nebeneinanderlegen und mit ¼ des Gemüses befüllen. Teigblätter zur Hälfte satt aufrollen, links und rechts hineinklappen, dabei mit etwas Teigmischung bepinseln, damit der Teig zusammenhält/haftet. Weiterrollen und zum Schluss nochmals etwas von der Teigmischung auf den obersten Teil geben, um die Rollen zu verschliessen.
5. Öl in einem breiten Topf oder in einer Bratpfanne auf 180 Grad erhitzen. Frühlingsrollen darin 4-5 Minuten goldbraun frittieren.

Sauce

1. In der Zwischenzeit die Sauce zubereiten. Dafür alle Zutaten miteinander verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.

Finish

1. Frühlingsrollen auf Küchenpapier abtropfen und leicht auskühlen lassen. Mit der Sauce servieren.

Zubereitungsdauer: 1 Stunde 50 Minuten

Hardys Nottage Hill Chardonnay

Helles Gelb. Duftet intensiv nach Ananas und Litschi, mit einer leichten Vanillenote. Im Körper voll, wirkt fruchtig und saftig zugleich.

[Jetzt im Weinshop ansehen](#)

