

Vegetarische Frühlingsrollen

Zutaten:

200 g Champignon
2 EL Sesamöl
1 Paprika, rot
1 Stück Ingwer
4 Knoblauchzehen
1 Frühlingszwiebel
2 Karotten
100 g Weißkraut
100 g Sojasprossen
0,5 TL Kreuzkümmel
Salz, Pfeffer
Filoteig
1 L Rapsöl



Zubereitung

Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Paprika, Weißkraut und Karotten in kleine Streifen schneiden. Sojasprossen abgießen. Champignon in kleine Stücke schneiden. Sesamöl in eine Pfanne geben, Gewürze hinzufügen und alle Zutaten darin andünsten und anschließend erkalten lassen. Speisestärke und Wasser anrühren. Filoteig in quadratische Stücke schneiden. Auf das untere Drittel eines Teigblattes zirka zwei Esslöffel der Füllung setzen. Teig zuerst von unten nach oben über die Füllung klappen und dann die Seiten nach innen einschlagen. Das obere Drittel des Teigs vor dem Zusammenrollen mit der Speisestärkemischung bestreichen. Rapsöl auf 180 Grad erhitzen und die Frühlingsrollen zirka 3-5 Minuten von beiden Seiten bis zur gewünschten Bräunung frittieren.



Diverses

