

Frühlingsrollen

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 2 Dutzend Reisteigplatten
- 1/4 Pk (125g) Tofu
- 1/2 kl. Wirsing oder Weißkohl (etwa 400g)
- 1/2 T gemischte Keimlinge, Mungbohnsensprossen o.ä.
- 2 Möhren
- 6 EL Sojasauce
- 2 EL Mehl
- Salz
- Pfeffer
- Paprika
- Öl

- Tofu mit der Gabel oder in der Faust zerdrücken.
- Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
- Mit reichlich Öl in der Pfanne knusprig braten.
- Aus der Pfanne nehmen, 2 EL Sojasauce zugeben.
- Strunk vom Kohl entfernen, Blätter in feine Streifen schneiden.
- In etwas Öl andünsten.
- Keimlinge zugeben.
- Möhren schälen und raspeln, zugeben.
- Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
- 2-3 Minuten unter gelegentlichem Rühren braten.
- Restliche Sojasauce (4 EL) zugeben.
- Gemüse mit dem Tofu und Mehl mischen.
- Reisteigplatten 2-3 Minuten in kaltem Wasser einweichen.
- Je zwei herausnehmen und übereinander auf ein feuchtes Geschirrtuch legen.
- 2 EL der Füllung daraufgeben.
- Die Reisteigplatten vom Körper weg, über die Füllung umschlagen.
- Reisteigplatten von beiden Seiten darüberklappen, fertig rollen.
- Frühlingsrollen in heißem Öl in der Pfanne von beiden Seiten braten (oder frittieren).





Ergibt: 12 Frühlingsrollen.

Varianten: Die Füllung kann nahezu beliebig variiert werden, etwa mit Lauch, Ingwer, Sesam usw.