

## SPRING ROLLS

Frühlingsrollen gehören traditionell zum chinesischen Neujahrsfest.

Aber mal ehrlich, wer in unserem Breitengrad will zu Silvester Frühlingsrollen?

Ich nenne sie einfach SPRING ROLLS und sie kommen auch nur im Sommer auf den Tisch.

Zu meinen SPRING ROLLS gibt es einen süßsauerem Chili-Dip, Sojasoße und Jasminreis ...

Hier das Rezept für die FÜLLUNG.

Zutaten für 12 Rolls:

12 Blatt Reispapier (vegan)

2 große mehlig Kartoffeln

5 Karotten, 1 Zucchini, beides fein geraffelt

8 Blätter vom China-Kohl in Streifen geschnitten

1 Bund Frühlingszwiebeln fein geschnitten

1 Knoblauchzehe fein geschnitten

4cm frischer Ingwer fein geschnitten

200 g Sojasprossen (unbedingt aus dem Bioladen)

1 Bund frischer Koriander

1 Hand voll Thaibasilikum (im Chinaladen)

Zitronenzeste von einer halben Zitrone

2 EL schwarzer Sesam (ohne Öl in der Pfanne geröstet)

geröstetes Sesamöl zum Braten der Rolls

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

die geschälten und geviertelten Kartoffeln im Dampfbackofen dämpfen oder in einem Topf weichkochen und ausdämpfen lassen. Noch warm durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken.

Alle Gemüsezutaten und Knoblauch, Ingwer, Zitronenabrieb, Sojasprossen, Koriander, Thaibasilikum und schwarzen Sesam zu den Kartoffeln geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Händen zu einem Teig verkneten.

Das Reispapier ca. 2 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Auf einer Arbeitsfläche im unteren Drittel des runden Reispapieres ca. 2 Löffel der Gemüsemasse geben und zu kleinen rechteckigen oder runden Päckchen formen.

HALLO LEUTE, aller Anfang ist schwer, aber mit einwenig Geschick schaffe ich nach dem 5. Versuch ein fast perfektes SPRING ROLL. Whoahhh.

Die fertig gewickelten SPRING ROLLS nun in einer beschichteten Pfanne portionsweise mit etwas Sesamöl braten. Dazu gebe ich süßsauerem Chili-Dip, Sojasoße und gedämpften Jasminreis.

请享用 > Guten Appetit ...