

Knusprige Frühlingsrollen mit pikanter Sauce

Zutaten für 4 Portionen

Sauce

5 EL vietnamesische Fischsauce
4 EL frischer Limettensaft
2 EL Zucker
1 TL kaltgepresstes Rapsöl
1 rote oder grüne Pfefferschote nach
Geschmack

Frühlingsrollen

12 Blätter Römersalat

einige Zweige frischer Koriander,
Basilikum und/oder Minze
150 g Shiitake Pilze
2 Schalotten
40 g Reis-Vermicelli (dünne
Reisnudeln)
Salz
100 g Hackfleisch
100 g Mett
12 Reispapier-Blätter
1 Liter Rapsöl zum Frittieren



Und so geht's:

Sauce: 4 EL Fischsauce mit Limettensaft, Zucker, 4 EL lauwarmen Wasser und kaltgepresstem Rapsöl verrühren. Pfefferschote waschen, je nach Geschmack ganz oder teilweise in Ringe schneiden und diese in der Sauce ziehen lassen.

Frühlingsrollen:

Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Kräuter abspülen und gut trocknen.

Von den Shiitake-Pilzen die Stiele entfernen, die Kappen in feine Streifen, dann in kleine Würfel schneiden.

Schalotten schälen und fein würfeln.

Reis-Vermicelli 5 Min. in Salzwasser

kochen, abgießen, kalt abschrecken, gut abtropfen lassen und mit einer Schere fein schneiden. Hackfleisch und Mett mit Pilzen, Schalotten und Nudeln sowie Salz und 1 EL Fischsauce verkneten.

Nacheinander die Reisblätter kurz in warmen Wasser einweichen, ausbreiten und jeweils etwas Füllung in der Mitte des unteren Drittels platzieren. Die Seitenränder darüber klappen und die Reisblätter mit leichtem Druck aufrollen. Auf diese Weise 12 Rollen zubereiten.

The logo for 'ufop' consists of the lowercase letters 'ufop' in a bold, black, sans-serif font. Above the letter 'o' is a stylized green leaf icon.

Union zur Förderung
von Oel- und Proteinpflanzen e. V.

Herausgeber:

UFOP e. V.
Claire-Waldoff-Straße 7
10117 Berlin
Telefon 030/31 90 4-2 02
Telefax 030/31 90 4-4 85
E-Mail info@ufop.de
www.ufop.de

INFORMATION
Union zur Förderung von Oel- und Proteinpflanzen e. V.

Rapsöl in einem hohen schlanken Topf oder einer Fritteuse, auf 170 °C* erhitzen. Die Röllchen zunächst einzeln kurz frittieren, bis sich die weiße Reishülle einmal aufgeplustert hat. Frittierte Röllchen nebeneinander auf einen Teller legen. Im zweiten Frittier-Durchgang jeweils bis zu drei Röllchen im temperierten Öl in 2-3 Min. knusprig frittieren.

Die Röllchen auf Küchenpapier abtropfen, dann mit Salatblättern, frisch gezupften Kräutern und der Dip-Sauce direkt servieren.

***Tipp:** Wer kein Fett-Thermometer hat, macht den Kochlöffeltest: Den Stiel eines Holzkochlöffels in das heiße Fett tauchen, steigen kleine Bläschen auf, ist die optimale Temperatur erreicht.

Copyright: UFOP