

# FRÜHLINGSROLLEN SELBER MACHEN



**Frühlingsrollen können individuell gefüllt und nach Belieben gewürzt werden. So schmecken sie sicherlich auch den kritischsten Familienmitgliedern!**



## Zutaten für 4 Portionen:

### Für den Teig:

**250 g** Mehl  
**400 ml** Wasser  
**2** Eier

### Alternativ:

Fertiger Frühlingsrollenteig

### Für die Füllung:

**1** Zwiebel  
**3** Frühlingszwiebeln  
**2** Karotten  
**1** Paprika  
**150 g** Sojasprossen  
**1** rote Chilischote  
**3 EL** Sojasoße  
Etwas frischer Koriander  
Gewürze (nach Belieben)

## Zubereitung

1. Zuerst wird der Frühlingsrollenteig hergestellt. Dazu Mehl, Eier und Wasser mit einer Prise Salz verrühren und den Teig etwa eine halbe Stunde ruhen lassen. Anschließend in einer Pfanne daraus dünne Pfannkuchen backen. Den Teig für Frühlingsrollen bekommen Sie natürlich auch fertig im gut sortierten Supermarkt.
2. Für die Füllung der Frühlingsrollen die Zwiebel und die Chilischote zunächst klein würfeln. Paprika und Frühlingszwiebeln waschen und die Karotten schälen. Mit einem scharfen Messer das Gemüse in feine Stifte schneiden.
3. Anschließend Öl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebeln andünsten, dann das restliche Gemüse dazugeben. Die feinen Stifte und die Soja Sprossen circa 5 Minuten garen und mit Koriander, Gewürzen und der Sojasoße abschmecken.
4. Zuletzt die Gemüsefüllung am oberen Rand der Frühlingsrollenteigplatten anordnen. Diese der Länge nach falten, aufrollen und 2-3 Minuten im heißen Öl braten, bis sie goldfarben und knusprig sind.

Lassen Sie es sich schmecken!

**Tipp:** Mit etwas Hackfleisch werden die Frühlingsrollen noch herzhafter. Zum Eintunken eignen sich neben süß-saurer Soße oder Sojasoße auch Guacamole oder ein Sour Creme Dip.