

Große Frühlingsrollen

Wer Frühlingsrollen in glutenfreier Variante vermisst, liegt bei diesem Rezept genau richtig! Die überaus köstlichen Frühlingsrollen werden aus einem ausgebackenen Teigblatt hergestellt, gelingen unkompliziert und mühsames Teigausrollen und in Form bringen ist nicht nötig! Die großen Frühlingsrollen lassen sich mühelos herstellen und schmecken unnachahmlich lecker! Durch das Ausbacken werden sie wunderbar knusprig und die schmackhafte Teigschicht harmoniert perfekt mit der saftig-aromatischen Füllung!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, milchfrei, hefefrei.
Maisfrei siehe Tipp am Rezeptende



Für 10 – 12 Stück

Für den Teig:

300g helle glutenfreie Mehlmischung auf Reis/Kartoffelbasis
ODER 250g helle glutenfreie Mehlmischung auf Maisbasis. [HIER](#)
gibt's Infos zu Mehlmischungen

500g Wasser

2 Eier

2 TL Salz

Für die Füllung:

250g Hackfleisch, gemischt

250g Weißkohl

1 Karotte

50g Mungbohnenkeimlinge aus dem Glas

30g Bambussprossen aus dem Glas

1 EL Sesamöl

2 EL glutenfreie Sojasauce (Tamari)

Je 1 Prise Pfeffer, Zimt, Nelken, Fenchelsamen

Außerdem:

Speiseöl zum Braten

1. Für die Teigblätter Mehl, Wasser, Eier und Salz zu einem glatten Teig verrühren und gut 1 Stunde quellen lassen.

2. Unterdessen die Füllung herstellen. Weißkohl sehr fein schneiden, Karotte in sehr feine Streifen schneiden. Bambussprossen fein schneiden.

3. Etwas Speiseöl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch krümelig braten. Das gebratene Hackfleisch in eine Schüssel geben. Nochmals etwas Speiseöl in die Pfanne geben und Kohl und Karotte braten. Beides darf nicht zu weich sein, es soll noch knackig bleiben. Mungbohnenkeimlinge und Bambussprossen zugeben und kurz mitbraten, dann zum Hackfleisch geben. Sesamöl, Sojasauce und Gewürze zur Hack-Kohl-Masse geben und alles gut mischen.

4. Nun die Teigblätter nacheinander ausbacken. Jeweils etwas Speiseöl in einer Pfanne erhitzen und einen Schöpflöffel Teig hineingeben. Den Teig sogleich dünn in der Pfanne verstreichen und von beiden Seiten ausbacken. Nacheinander 10 – 12 Teigblätter herstellen. Achtung: Etwa einen Esslöffel Teig zurückbehalten. Der Restteig dient als Kleber für die Teigtaschen.

5. Auf jedes Teigblatt Füllung geben, drei Seiten einklappen, die Ränder mit Teig bestreichen und die vierte Teigseite zuklappen, siehe Bild 1.

6. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen und die Frühlingsrollen von beiden Seiten goldgelb frittieren. Sofort servieren.

Tipp: Als Beilage schmeckt glutenfreie Süß-Sauer-Soße köstlich!

Maisfrei – Tipp: 300g einer Mehlmischung auf Reis/Kartoffelbasis einsetzen. [HIER](#) gibt's Infos zu Mehlmischungen.

Bild 1: Teigblätter befüllen



Bild 2: Teigtaschen frittieren



Weitere Bilder: Fertige Frühlingsrollen



