



Frühlingsröllchen hausgemacht

Zutaten (für vier Personen)

100 g Reismehl
100 g Dinkelmehl
1 Ei
200 ml Wasser
2 EL gerösteter Sesam
1 ½ EL Sesamöl
1 Frühlingszwiebel
100 g Karotten
150 g Staudensellerie
150 g Paprikaschoten (bunt)
1 Nashi-Frucht
1 Schale Alfalfasprossen
1 Schale Radieschensprossen
3 EL Austernsauce
1 EL Sojasauce
4 EL Chilisauce
1 EL frischer Ingwer
Saft von 1 Limette
2 EL Chilifäden

Zubereitung (circa 35 Minuten)

Reismehl mit Dinkelmehl vermengen und in kaltem Wasser anrühren. Ei mit einrühren, gerösteten Sesam unterziehen und mit Salz und Pfeffer würzen (soll ein dünnflüssiger Teig sein). In heißem Sesamöl kleine dünne Pfannkuchen ausbacken, auskühlen lassen.

Karotten schälen, vom Staudensellerie die Fäden abziehen, Paprikaschoten säubern und das ganze Gemüse in Streifen schneiden. Alfalfasprossen, Radieschensprossen und Röllchen von Frühlingslauch zufügen und gut vermengen. Fein gewürfelten Ingwer, Limettensaft, Austernsauce, Sojasauce und etwas Chilisauce untermischen.

Nashifrucht schälen, in grobe Streifen schneiden und mit einarbeiten. Reispfannkuchen damit füllen, stramm einrollen und in der Mitte halbieren. Auf einer Glasplatte anrichten. Austernsauce, Sojasauce und Chilisauce zusätzlich dazu stellen und das Ganze mit Chilifäden garnieren.

Nährwerte pro Person

366 kcal - 13 g Fett - 13 g Eiweiß - 55 g Kohlenhydrate - 5 BE
Dieses Gericht ist lactosefrei.