

# CHINESISCHE FRÜHLINGSROLLEN MIT MORCHELN



Für 4 Personen



Zubereitungszeit: ca. 50 Min.



## Zutaten:

- 3 Möhren
- 200 g Sojasprossen
- 1 Kohlrabi
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 50 g Morcheln getrocknet
- 100 g Glasnudeln
- 200 g Hackfleisch, Schwein
- 3 Zehen Knoblauch
- 20 g Ingwer
- 1/2 Liter Pflanzenöl
- 1 Pck. Teig für Frühlingsrollen (20er Pack)
- 1 EL Sesamöl
- 1 EL Fischsauce
- 3 EL Austernsauce
- 1 Ei
- n. B. Tabasco, Honig
- 1 Eiweiß



## Zubereitung:

Glasnudeln und Morcheln getrennt in warmem Wasser einweichen.

Möhren, Kohlrabi und Lauchzwiebeln in ca. 3 cm lange, dünne Stifte schneiden und mit Sojasprossen in einen großen Topf geben.

Morcheln und Glasnudeln aus dem Wasser entnehmen. Glasnudeln in der Mitte durchschneiden und die Morcheln zerkleinern und in den Topf geben.

Ingwer und Knoblauch schälen und klein hacken. Beides mit dem Hackfleisch in einer Pfanne mit Sesamöl, Fischsauce und Austernsauce anbraten. Gebratenes Gemüse und Nudeln ebenfalls in den Topf geben und abkühlen lassen.

Das Ganze zusammen mit dem Ei gut durchkneten, anschließend mit etwas Pflanzenöl leicht anbraten.

Jeweils zwei Esslöffel der Füllung auf das untere Ende eines Frühlingsrollenblattes geben. Die Seiten darüber schlagen und das Blatt aufrollen. Das Ende mit Eiweiß zusammenkleben.

1/2 Liter Pflanzenöl in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze die Frühlingsrollen gleichmäßig braten.

### Tip:

Heiß servieren und eine Sauce dazu reichen.



**Kostenfreie Hotline für Deutschland: 0800 / 74 59 746 International: 00800 / 74 59 7467**

Hawlik Gesundheitsprodukte GmbH  
Gewerbestr. 8  
D-82064 Straßlach

Tel: (+49) 08170 / 9959 - 0  
Fax: (+49) 08170 / 9959 - 250  
E-Mail: KAM@pilzshop.de  
www.pilzshop.de

Sitz der Gesellschaft: Straßlach  
HRB 187334 AG München  
Geschäftsführer:  
Willy Hawlik, Benjamin Hawlik

**HAWLIK**  
GESUNDHEITSPRODUKTE