

# Chinakohl-Frühlingsrollen

Autor: KOCHEN



## ZUTATEN

500 g Chinakohl  
2 Stück Peperoni, rot  
4 Esslöffel Öl  
1 Stück Knoblauchzehe  
1 Esslöffel Currypulver, mild  
1 dl Gemüsebouillon  
3 Esslöffel Sojasauce  
1 Prise Cayennepfeffer  
Salz  
12 Stück Frühlingsrollenblätter,  
in Asia-Shops und Geschäften mit  
grossem Asia-Sortiment)  
2.5 dl Öl, zum Ausbacken

## Info

Pro Portion

1 g Eiweiss  
6 g Fett  
4 g Kohlenhydrate  
73 kKalorien  
306 kJoule

## ZUBEREITUNG

Ergibt 12 Stück

1. Den Chinakohl vierteln, den kleinen Strunkansatz entfernen und das Gemüse in feine Streifen schneiden.
2. Die Peperoni vierteln, entkernen und quer ebenfalls in feine Streifen schneiden.
3. In einer weiten Bratpfanne das Öl erhitzen. Chinakohl und Peperoni darin andünsten. Den Curry darüber stäuben, kurz mitrösten, dann die Bouillon beifügen und alles ungedeckt etwa 5 Minuten kochen lassen, bis alle Flüssigkeit verdampft ist. Am Schluss das Gemüse mit Sojasauce, Cayennepfeffer und wenn nötig Salz pikant abschmecken. Abkühlen lassen.
4. Die Frühlingsrollenblätter nach Anleitung auf der Packung vorbereiten. Dann jeweils etwas Chinakohlgemüse auf die Mitte der Blätter verteilen, diese seitlich einschlagen und aufrollen.
5. In einer weiten Pfanne das Öl erhitzen. Darin jeweils 6 Rollen von jeder Seite golden braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und im 100 Grad heissen Ofen warm stellen, bis die 2. Portion gebacken ist (nicht decken, sonst durchweichen sie!). Nach Belieben mit Sojasauce und/oder süss-saurer Sauce servieren.

Für den Kleinhaushalt

6 Stück: Zutaten halbieren, jedoch zum Ausbacken 2 1/2 dl Öl verwenden. Die Frühlingsrollen können ungebacken oder leicht vorfrittiert tiefgekühlt werden; zum Ausbacken noch gefroren ins heisse Öl geben.