



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Frühlingsrollen mit Gemüse und Hackfleisch

- GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO Fleischwürze
- GEFRO Kräuterwürze
- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 1 GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 1 Karotte
- 1 Stück Staudensellerie
- 200 g gemischtes Hackfleisch
- Pfeffer
- 50 ml süße Chilisoße
- Sojasoße
- einige Tropfen Zitronensaft
- 150 g Sojasprossenkeimlinge
- 24 Blätter Frühlingsrollenteig
- 1 Ei
- 1 Zwiebel

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Frühlingsrollen mit Gemüse und Hackfleisch

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 60 Minuten

Nährwerte pro Portion:

21 g Fett 23 g Kohlenhydrate 19 g Eiweiß 382 kcal Brennwert

Frühlingsrollen mit Gemüse und Hackfleisch

1. Gemüse vorbereiten:

1 Zwiebel und 1 Karotte schälen. 1 Stück Staudensellerie putzen und alles in feine Streifen schneiden.

2. Füllung anbraten:

2 EL **GEFRO Brat- und Frittieröl** in einer Pfanne erhitzen. 200 g gemischtes Hackfleisch darin kräftig anbraten. Mit **GEFRO Fleischwürze**, **GEFRO Gewürz-Pfeffer**, **GEFRO Kräuterwürze**, 50 ml süßer Chilisoße und einigen Tropfen Zitronensaft abschmecken. 150 g Sojasprossenkeimlinge und das vorbereitete Gemüse zugeben und kurz dünsten. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

3. Frühlingsrollen formen:

Je 2 Blätter Frühlingsrollenteig übereinanderlegen und mit verquirltem Ei bestreichen. Die abgekühlte Füllung darauf verteilen, dann die Teigblätter zusammenrollen und die Ränder gut andrücken.

4. Frühlingsrollen ausbacken:

Die Rollen in **GEFRO Brat- und Frittieröl** goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

5. Anrichten & Servieren:

Die heißen Frühlingsrollen anrichten und mit süßer Chilisoße sowie Sojasoße servieren.

Tipps & Varianten:

■ **Tipp 1:** Frühlingsrollen lassen sich auch mit Hähnchenfleisch, Fisch oder Garnelen füllen.

■ **Tipp 2:** Wer es besonders knusprig mag, kann die Frühlingsrollen nach dem Frittieren kurz im Ofen bei 180 °C nachbacken.

■ **Variante 1:** Für eine vegetarische Version einfach Tofu oder nur Gemüse verwenden – schmeckt genauso köstlich!

■ **Variante 2:** Etwas frischer Ingwer sorgt für eine exotische Note.

■ **Nicht vergessen:** Die Füllung kann gut am Vortag vorbereitet und im Kühlschrank aufbewahrt werden – ideal für Gäste oder Meal Prep!