



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

Knusprige Thai Frühlingsrollen mit Dip

- 5 TL GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry
- 1 TL GEFRO Suppe
- 1 Liter GEFRO Brat- & Frittieröl
- 20 Stück Teigblätter, tiefgefroren
- 0,5 rote Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- 10 EL Reisessig
- 10 EL Zucker
- 80 g Glasnudeln
- 150 g Weißkohl
- 100 g Möhren
- 20 g Ingwer
- 50 g Erdnüsse, ungesalzen
- 1 Salatgurke

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Knusprige Thai Frühlingsrollen mit Dip

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 90 Minuten

Nährwerte pro Portion:

17,2 g Fett	108,6 g Kohlenhydrate	10,8 g Eiweiß	7,9 g Ballaststoffe	629
kcal Brennwert				

Knusprige Thai Frühlingsrollen mit Dip

1⌚ Teigblätter vorbereiten:

20 tiefgefrorene Frühlingsrollen-Teigblätter (ca. 20 × 20 cm) ca. 2 Stunden auftauen lassen.

2⌚ Süß-sauer-scharfen Dip kochen:

Währenddessen 1/2 rote Paprika, 1 Knoblauchzehe und 1 rote Chilischote fein hacken. Alles zusammen mit 250 ml Wasser, 10 EL Reisessig, 10 EL Zucker und 2 TL **GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry** in einen Topf geben und aufkochen. Bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten offen köcheln, bis die Sauce sämig ist. Abkühlen lassen.

3⌚ Glasnudeln vorbereiten:

80 g Glasnudeln mit kochendem Wasser übergießen, ca. 10 Minuten quellen lassen, abgießen und mit einer Schere klein schneiden.

4⌚ Gemüsefüllung zubereiten:

150 g Weißkohl in feine Streifen schneiden, 100 g Möhren fein raspeln. 1 Knoblauchzehe pressen, 20 g Ingwer fein reiben und 50 g ungesalzene Erdnüsse hacken. 1 TL **GEFRO Suppe** in 200 ml heißem Wasser auflösen. In einer Pfanne oder einem Wok 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl erhitzen. Ingwer, Knoblauch und Erdnüsse anbraten.

Dann 3 TL **GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry**, Weißkohl, Möhren und die Glasnudeln zugeben, alles gut mischen und ca. 3 Minuten weiter braten.

Mit der vorbereiteten Brühe aus **GEFRO Suppe** ablöschen, einkochen lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist.

Füllung abkühlen lassen.

5⌚ Frühlingsrollen formen:

Aufgetaute Teigblätter aus der Verpackung nehmen, mit einem feuchten Tuch abdecken und kurz ruhen lassen. Blätter vorsichtig einzeln lösen.

Jeweils ca. 2 EL Gemüsefüllung auf ein Blatt geben, diagonal bis zur Hälfte aufrollen, Seiten einschlagen und komplett einrollen.

6⌚ Frittieren:

In einem Topf ca. 1 Liter **GEFRO Brat- & Frittieröl** erhitzen. Die Rollen portionsweise 2–3 Minuten goldbraun frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier abfetten.

7🍴 Anrichten:

1 Salatgurke in Scheiben schneiden und auf Tellern verteilen.

Die knusprigen Frühlingsrollen darauf anrichten und mit dem süß-sauer-scharfen Dip servieren.

🍴 Tipps & Varianten:

🍴 **Tipp:** Das Öl ist heiß genug zum Frittieren, wenn an einem eingetauchten Holzlöffel kleine Blasen aufsteigen. Dann die Hitze etwas reduzieren und portionsweise frittieren.

🍴 **Variante:** Wer es frischer mag, kann die Gurkenscheiben vor dem Servieren leicht salzen oder mit etwas Limettensaft beträufeln.