

## Frühlingsrollen mit Wellness Schinken

---

21.Juli 2021

### Zutaten für 4 Portionen

200g Bio Wellness-Schinken  
100g Glasnudeln  
300g frische Shiitake Pilze  
3 Karotten  
1/4 Stück Weißkraut  
1 Pck Mungobohnensprossen  
Schloten (=grüne Blätter) von 1 Frühlingszwiebel  
4 Knoblauchzehen  
Sojasauce  
Sriracha-Sauce  
Reisessig  
Chili Flocken  
Reisblätter für Frühlingsrollen (tiefgefroren)  
1 TL Maisstärke  
30 ml Wasser  
Rapsöl

### Zubereitung:

Tiefgefrorene Reisblätter aus dem Gefrierschrank nehmen und über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen.

Schinken und Pilze kleinwürfelig schneiden. Schloten in Ringe, Weißkraut in Streifen schneiden. Karotten reiben und Mungobohnensprossen gut waschen. Glasnudeln mit kochendem Wasser übergießen und kurz ziehen lassen. Eine große Schüssel vorbereiten in der alle Zutaten, zunächst die gekochten Glasnudeln und geriebenen Karotten, hineinkommen.

Schinken, Pilze, Schloten und Mungobohnensprossen hintereinander scharf anrösten und danach in die große Schüssel geben. Weißkraut anrösten, mit einem Schuss Reisessig ablöschen und danach in die große Schüssel geben. Knoblauchzehen hineinpressen. Mit etwas Sojasauce und Chili Flocken die ganze Masse würzen und alle Zutaten gut verrühren.

In einem niedrigen Trinkglas Wasser und Maisstärke verrühren. Reisblatt in Raute-Form auflegen. In den unteren Teil des Reisblattes die Menge von ca. 2 EL der Masse mit einer Gabel platzieren. Reisblatt einmal von unten, dann jeweils von der Seite einschlagen und zudrücken und danach zur Spitze vorrollen. Kurz vorm Schluss den Rand wie ein Brief-Kuvert mit der Maisstärke Mischung bestreichen und dann zurollen. Öffnung nach unten legen. Diesen Vorgang wiederholen.

In einer Pfanne Rapsöl erhitzen und darin die Frühlingsrollen beidseitig frittieren. Frühlingsrollen mit Sojasauce und Sriracha-Sauce servieren.

