



R e z e p t

Frühlingsröllchen aus dem Airfryer

Auch Tiefkühl-Frühlingsrollen lassen sich im Aifryer sehr gut zubereiten. Aber selbstgemacht schmeckt 's am besten: Mit Schweinehackfleisch, knackigem Gemüse und Teigblättern aus dem Asiamarkt.

Zutaten für 4 Personen

- 1 Packung Frühlingsrollen-Teigblätter (gibt es tiefgekühlt im Asiamarkt)
- 500 Schweinehackfleisch (Pute funktioniert auch gut)
- 150 g Weißkohl, geschnitten (gibt es fertig im Supermarkt)
- 1 große Karotte
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 Zehen Knoblauch
- 5 Spices Gewürzpulver (aus dem Asiamarkt)
- 1 TL geriebener Ingwer
- 2 EL Sojasauce
- 2 TL Sesamöl, geröstet
- Öl zum Sprühen (oder Pinseln)

Zubereitung

- Die Teigblätter zum Antauen aus der Kühlung nehmen und auf der Arbeitsfläche bereitlegen. Folie noch geschlossen lassen.
- Die Karotte schälen, Enden trimmen und grob in Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, Knoblauch schälen.
- Die Gemüse mit dem Kohl in den Blitzhacker geben und so lange zerkleinern, bis eine einheitliche Mischung aus kleinen Stücken entstanden ist (kein Brei).
- In einer großen Pfanne das Fleisch in etwas Öl anbraten und dabei gut zerkrümeln.
- Das zerkleinerte Gemüse und den Ingwer zugeben und solange durchbraten, bis der Kohl weich geworden ist, das dauert nur wenige Minuten. 5 Spices, Sojasauce und Sesamöl zugeben und einrühren. Abschmecken.
- Jetzt die Teigpackung aufschneiden und den Stapel bereitlegen. Dabei nach jeder Entnahme mit einem feuchten Lappen bedecken, weil die Teigblätter schnell austrocknen. Außerdem ein Schälchen mit Wasser bereitstellen.
- Je 1 Teigblatt mit einer Spitze nach unten auf die Arbeitsfläche legen. Einen guten Esslöffel Füllung draufgeben. Die untere Ecke vom Teigblatt drüberklappen. Dann die beiden Seiten mittig aufeinander zu falten. Zum Schluss die obere Teig-Ecke mit dem Finger anfeuchten und mit ihr das Röllchen schließen wie einen Umschlag.
- Die Röllchen – so viele, wie hineinpassen – in den Airfryer legen. Leicht mit Öl einsprühen und bei 175 °C für ca. 10 Minuten garen. Dabei nach der Hälfte der Zeit einmal wenden und die andere Seite auch leicht fetten.