

Frühlingsrolle mit Gemüse-Tofu-Füllung



ZUTATEN:

Für den Teig:

- 250 g Mehl
- 3 Eier
- Salz

Für die Füllung:

- 1 Frühlingszwiebel
- 2 Möhren
- 100 g Champignons
- 6 Blatt Chinakohl
- 3 getrocknete Mu-Err-Pilze
- 1 Knoblauchzehe

- 150 g Tofu
- 2 EL Teutoburger Raps-Kernöl
- 2 EL Sojasauce
- Pfeffer
- Salz
- Ingwerpulver
- Koriander
- 100 g Sprossenmischung
- 1 Eiweiß
- Teutoburger Raps-Kernöl zum Braten für die Fritteuse

Das Mehl mit den Eiern und dem Salz zu einem festen, geschmeidigen Nudel-teig kneten. Den Teig kaltstellen, inzwischen die Füllungen für die Frühlingsrollen vorbereiten. Das Gemüse putzen und waschen. Die Mu-Err-Pilze waschen und in reichlich Wasser 15 Minuten kochen, anschließend klein schneiden. Frühlingszwiebel quer in dünne Stücke, Karotten, Champignons und Chinakohl in Streifen schneiden. Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln, den Tofu in kleine Stücke schneiden. Mu-Err-Pilze abtropfen lassen und in Streifen schneiden. 2 EL Raps-Kernöl (enthält wertvolle Omega-3-Fettsäuren!) erhitzen und das Gemüse und die Pilze darin 2-3 Minuten andünsten, mit Sojasauce, Pfeffer, Salz, Ingwerpulver und Koriander pikant würzen. Das Gemüse abkühlen lassen, Tofuwürfel und Sprossen unterheben. Den Teig dünn ausrollen und daraus 12 etwa 15 x 15 cm große Quadrate schneiden. Auf jedes Teigstück 3-4 EL von der Gemüse-Tofu-Füllung geben, die Teigränder mit verrührtem Eiweiß



bestreichen, darüber klappen und fest andrücken. In einer Friteuse Raps-Kernöl zum Braten erhitzen und die Frühlingsrollen darin bei 190° C circa 4 Minuten goldgelb ausbacken. Sie können die Frühlingsrollen auch in einer Pfanne ausbacken, dann sollten Sie aber mindestens 1/4 l Raps-Kernöl verwenden, damit die Rollen in genügend Öl „schwimmen“. Die fertigen Frühlingsrollen mit Sojasauce servieren. Basilikum und Rosmarin eine Marinade zubereiten und das Gemüse darin einlegen. Fest verschlossen zwei Tage ziehen lassen. Zum Servieren das eingelegte Gemüse gut abtropfen lassen, mit Mozzarellascheiben, halbierten Cocktailtomaten und Basilikumblättchen anrichten. Dazu schmeckt Ciabatta.

Pro Person:

270 kcal (1130 kJ), 17,9 g Eiweiß, 18,6 g Fett, 7,4 g Kohlenhydrate (0,6 BE)

GENIESSERTIPP: Nicht jedes Pflanzenöl ist gleichermaßen zum Braten und Frittieren geeignet. Teutoburger Raps-Kernöl „Heiß Braten“ wird aus einer speziellen Rapssorte mit hohem Anteil an hitzestabiler, einfach ungesättigter Ölsäure hergestellt („high-oleic“). Es kann dadurch sehr hoch und lange erhitzt werden. Durch die schonende Dämpfung hat das Öl einen besonders milden Geschmack.