

Ali Güngörmüs Frühlingsrollen mit Pak Choi und scharfer Sauce

Donnerstag, 15. April 2021
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel
Vegetarisch, Weltküche

Zutaten:

Für die Chilisauce:

1	Knoblauchzehe
50 g	frische rote Chilischoten
35 ml	Branntweinessig
50 g	Zucker
40 ml	Wasser



Für die Frühlingsrollen:

50 g	Glasnudeln
250 g	Weißkohl oder Spitzkohl
2	Karotten
100 g	Mungbohnen-Sprossen
etwas	Salz
1 EL	weißer Balsamico
1	Limette
1 Bund	glatte Petersilie
2 EL	Sojasauce
12	runde Reispapierblätter, Durchmesser ca. 18 cm
200 ml	Pflanzenöl zum Frittieren

Für den Pak Choi:

4	kleine Pak Choi
1 Bund	Frühlingszwiebeln
5 g	frischer Ingwer
2	Knoblauchzehen
1	Chilischote
3 EL	Sesamöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Für die Chilisauce Knoblauch schälen und grob schneiden. Chilischoten abwaschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen. Chili grob schneiden.
2. Chili, Knoblauch, Essig, Zucker und Wasser in einen Mixer geben und fein pürieren. Dann die pürierte Masse in einen Topf geben, aufkochen, die Hitze reduzieren und die Sauce 30 Minuten leicht köcheln lassen.

3. Dann die Sauce abkühlen lassen. (Wenn sie heiß in ein heiß ausgespültes Glas mit Twist-off Deckel abgefüllt wird, ist sie im Kühlschrank ein paar Tage haltbar.)
4. Für die Frühlingsrollen die Glasnudeln in einem Topf mit kochendem Wasser etwa 3 Minuten garen, dann abgießen und abtropfen lassen.
5. Weißkohl putzen, waschen und in sehr feine Streifen schneiden. Karotten schälen, abwaschen und ebenfalls in feine Streifen schneiden.
6. Die Sprossen abrausen und abtropfen lassen.
7. Kohl-, Karottenstreifen und Sprossen in eine Schüssel geben. Mit einer Prise Salz und Balsamico würzen und mit den Händen etwas durchkneten.
8. Von der Limette den Saft auspressen.
9. Die Petersilie abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
10. Die gegarte Glasnudeln etwas kürzen.
11. Petersilie, Glasnudeln, Limettensaft, Sojasauce und ein Spritzer der Chilisauce zum Gemüse geben und alles gut vermengen. Mit Salz abschmecken.
12. Zum Füllen der Frühlingsrollen je ein Reisblatt in reichlich kaltem Wasser kurz einweichen. Sobald das Blatt weich wird, herausnehmen und auf ein sauberes Geschirrtuch legen.
13. Ein Häufchen der Gemüsemischung in die Mitte des unteren Drittels auf das Reisblatt geben. Seitenränder darüber klappen und das Reisblatt mit leichtem Druck aufrollen. Auf diese Weise alle Reisblätter belegen und aufrollen.
14. Den Pak Choi und die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in ca. 2 cm breite Streifen, beziehungsweise Stücke schneiden.
15. Ingwer und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Chilischote waschen, halbieren, Kerne austreichen, Chili fein würfeln.
16. In einem Wok oder einer tiefen Pfanne Sesamöl erhitzen. Ingwer, Knoblauch und Chili zugeben und unter ständigem Rühren 1 bis 2 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten.
17. Frühlingszwiebeln und Pak Choi hinzugeben und weitere 2 Minuten unter stetigem Rühren mitgaren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Danach zur Seite stellen.
18. In einem Topf das Frittierfett erhitzen.
19. Die Frühlingsrollen im heißen Frittierfett goldbraun frittieren, herausnehmen auf Küchenpapier kurz abtropfen.

20. Frühlingsrollen und Pak Choi anrichten. Die Chilisauce dazu reichen.

Pro Portion: 525 kcal / 2200 kJ
65 g Kohlenhydrate, 5 g Eiweiß, 27 g Fett