

Chinesische Frühlingsrollen mit Hähnchen

Zeit gesamt
45min



Zubereitungszeit
45min



Schwierigkeit
Schwierig



Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenbrustfilets	400 g
Knoblauchzehen	1 St.
Sojasauce	6 EL
Sriracha-Sauce	1 TL
Champignons, braun	100 g
Karotten	2 St.
Frühlingszwiebeln	4 St.
Öl	2 EL
Reisessig	2 EL
Brauner Zucker	1 EL
Speisestärke	1 EL
Reisteigplatten	20 St.
Frittieröl	1 L

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, großer Topf, große Pfanne, Küchenpapier

1. Hähnchen waschen, trocken tupfen und klein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Schüssel Sojasauce mit Knoblauch und Sriracha-Sauce verrühren. Hähnchen darin marinieren.
2. Pilze ggf. mit Küchenkrepp säubern und klein würfeln. Karotten schälen, Enden entfernen und grob raspeln. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und in Ringe schneiden.
3. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen. Hähnchen aus der Marinade nehmen, Marinade dabei aufbewahren. Hähnchen ca. 1 Min. anbraten. Pilze, Karotten und Frühlingszwiebeln zugeben und nochmals ca. 2 Min. braten. Mit Sojasauce ablöschen. Reisessig und Zucker zugeben und ca. 3 Min. köcheln, bis die Flüssigkeit verkocht ist. Frühlingsrollen-Masse abschmecken und abkühlen lassen.
4. In einer Schüssel Stärke mit 3 EL kaltem Wasser verrühren. 1 Reisteigplatte mit einer Ecke nach unten auf eine Arbeitsfläche legen. Etwa 1 EL Masse auf das untere Drittel der Teigplatte setzen. Untere Ecke über die Masse legen. Anschließend beide Seiten über die Masse klappen, sodass die Frühlingsrolle seitlich verschlossen ist. Obere Kanten mit etwas Stärkewasser betupfen und Frühlingsrolle zur oberen Ecke hin vollständig aufrollen. Restliche Frühlingsrollen ebenso füllen und aufrollen. Mit einem feuchten Küchentuch bedeckt beiseitestellen.
5. In einem Topf Öl zum Frittieren auf hoher Stufe erhitzen. Frühlingsrollen vorsichtig darin ca. 5 Min. goldbraun frittieren. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Chinesische

Frühlingsrollen heiß servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Idealerweise sollte das Öl ca. 170–180 °C heiß sein. Wenn du kein Thermometer hast, kannst du die Temperatur mit einem Holzlöffel/Holzspieß überprüfen. Stecke die Spitze ins Öl und achte auf Blasen um den Löffel herum. Wenn das Öl Blasen schlägt, sollte es soweit sein. Wenn das Öl kräftig blubbert, solltest du die Hitze etwas reduzieren.

Als Dip passt Sojasauce oder auch Sweet-Chili-Sauce.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	624 kcal
Kohlenhydrate	92 g
Eiweiß	32 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	14 g