

Frühlingsrollenfüllungen

Hühnerfleischfüllung mit Gemüse

Zutaten für 12–15 Rollen:

3	Tongu-Pilze
50 g	Bambussprossen
100 g	Bohnensprossen
2	Frühlingszwiebeln
200 g	Hühnerbrust (gekocht oder roh)
1½ EL	Pflanzenöl
½ TL	Salz
3 TL	Sojasauce
1 TL	Zucker
1 TL	Maisstärke

Vorbereitung: Die getrockneten Pilze 30 Minuten in warmen Wasser einweichen, dann die Stiele entfernen. Pilzhüte und Bambussprossen in schmale Streifen schneiden. Die Bohnensprossen blanchieren und abschrecken. Die Frühlingszwiebeln feinhacken. Das Hühnerfleisch in dünne Streifen teilen.

Zubereitung: Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Hühnerfleisch Bambussprossen und Frühlingszwiebeln darin auf stärkster Hitze 1 Minute unter Rühren braten. Dann Bohnensprossen und Pilze zufügen und eine weitere Minute braten, dabei stetig rühren. Zum Schluß alle anderen Zutaten zufügen und 1 Minute lang gründlich untermischen; aus der Pfanne heben und in einem Sieb abtropfen lassen. Erst wenn die Mischung vollständig ausgekühlt ist, als Füllung für Eier- oder Frühlingsrollen verwenden.

Pfannengerührte Schweinefleischfüllung mit Gemüse

Für 12 – 15 Rollen

Zubereitung: Das gleiche Rezept wie das vorhergehende, statt des Hühnerfleisches jedoch 250 g streifig geschnittenes Schweinefleisch verwenden. Das Fleisch salzen und auf stärkstem Feuer 1 Minute pfannenrühren, bevor die übrigen Zutaten hinzugefügt werden. Ansonsten wie im vorigen Rezept vorgehen. Die Mischung gut abtropfen und abkühlen lassen, erst dann als Füllung verarbeiten.

Füllung aus gebratenem Schweinefleisch und gekochten Shrimps

Für 12 – 15 Rollen

Zubereitung: Die gleichen Gemüse und Gewürze wie im Rezept für die *Hühnerfleischfüllung mit Gemüse* verwenden. Die Gemüse auf mittlerer Hitze 2 Minuten pfannenrühren, dann 75 g gekochte Shrimps und 200 g in Streifen geschnittenes gebratenes Schweinefleisch zufügen. Alle Zutaten 1 Minute miteinander mischen, würzen und abschmecken.