



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Knusprige Thai Frühlingsrollen mit Dip

- 5 TL GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry
- 1 TL GEFRO Suppe
- 1 Liter GEFRO Brat- & Frittieröl
- 20 Stück Teigblätter, tiefgefroren
- 0,5 rote Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- 10 EL Reissessig
- 10 EL Zucker
- 80 g Glasnudeln
- 150 g Weißkohl
- 100 g Möhren
- 20 g Ingwer
- 50 g Erdnüsse, ungesalzen
- 1 Salatgurke

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Knusprige Thai Frühlingsrollen mit Dip

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 90 Minuten

Nährwerte pro Portion:

17,2 g Fett	108,6 g Kohlenhydrate	10,8 g Eiweiß	7,9 g
Ballaststoffe	629 kcal Brennwert		

Knusprige Thai Frühlingsrollen mit Dip: 20 tiefgefrorene Teigblätter für Frühlingsrollen, ca. 20 x 20 cm, ca. 2 Std. auftauen lassen.

In der Zwischenzeit 1/2 rote Paprikaschote putzen, 1 Knoblauchzehe schälen, von 1 roten Chilischote den Stiel abschneiden und alles fein hacken. Alles in einen Topf mit 250 ml Wasser, 10 EL Reissessig, 10 EL Zucker und 2 TL **GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry** geben und aufkochen lassen. Dann bei mittlerer Hitze im geöffneten Topf ca. 30 Minuten köcheln lassen, bis die Soße sämig wird. Anschließend abkühlen lassen.

80 g Glasnudeln in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und ca. 10 Minuten quellen lassen, dann die Nudeln mit einer Schere klein schneiden und in einem Sieb abtropfen lassen.

150 g Weißkohl in feine Streifen schneiden und 100 g Möhren fein raspeln. 1 Knoblauchzehe schälen, durch die Presse drücken, 20 g Ingwer fein reiben und 50 g ungesalzene Erdnüsse klein hacken. 1 TL **GEFRO Suppe** in 200 ml heißes Wasser einrühren und zur Seite stellen.

2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer großen Pfanne oder Wok erhitzen und den Ingwer, Knoblauch und die Erdnüsse bei mittlerer Hitze darin anbraten. Dann 3 TL **GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry**, Kohl, Möhren und die Glasnudeln dazugeben. Alles gut mischen und ca. 3 Minuten weiter anbraten. Nun mit der klaren Brühe aus **GEFRO Suppe** ablöschen, so lange köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist und dann abkühlen lassen.

Wenn die Teigblätter aufgetaut sind, diese aus der Verpackung nehmen, mit einem feuchten Tuch abdecken und etwas einwirken lassen. Nun die Teigblätter Stück für Stück behutsam voneinander lösen. Jedes Blatt mit ca. 2 EL Gemüsezubereitung belegen, diagonal bis zur Hälfte aufrollen, dann die Seiten einschlagen und fertig aufrollen.

In einem Topf ca. 1 Liter **GEFRO Brat- & Frittieröl** erhitzen und die Frühlingsrollen darin portionsweise ca. 2 - 3 Minuten goldbraun frittieren, herausnehmen und auf einem Küchentuch entfetten.

1 Salatgurke in Scheiben schneiden, auf Tellern verteilen, die Frühlingsrollen darauf anrichten und mit dem süß-sauer scharfen Dip servieren.

Tipp: Das Fett ist zum Frittieren heiß genug, wenn von einem eingetauchten Holzlöffel kleine Blasen aufsteigen. Dann das Frittiergut ins Öl geben und die Hitze etwas reduzieren.