



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen der **Frühlingsrollen mit Gemüse und Hackfleisch** benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

GEFRO Reformversand

Wernher-von-Braun-Strasse 21
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 0800 / 95 95 100*
Telefax 0800 / 95 95 111*

*) gebührenfrei aus dem Festnetz

E-Mail info@gefro.de

Alle übrigen Zutaten besorgen Sie sich bei dem Händler "Ihres Vertrauens"...

Einkaufszettel

Frühlingsrollen mit Gemüse und Hackfleisch

- 1 Zwiebel,
- 1 Karotte
- 1 Stück Staudensellerie
- 200 g gemischtes Hackfleisch
- Pfeffer
- 50 ml süße Chilisoße
- Sojasoße
- einige Tropfen Zitronensaft
- 150 g Sojasprossenkeimlinge
- 24 Blätter Frühlingsrollenteig
- 1 Ei

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Frühlingsrollen mit Gemüse und Hackfleisch

Rezept für 4 Personen. Zubereitung ca. 60 Minuten.

Nährwerte pro Portion:

21 g Fett
23 g Kohlenhydrate
19 g Eiweiß
382 kcal

Frühlingsrollen mit Gemüse und Hackfleisch: 1 Zwiebel und 1 Karotte schälen und 1 Stück Staudensellerie putzen. Das Gemüse in feine Streifen schneiden.

2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** erhitzen und 200 g gemischtes Hackfleisch darin braten. Das Hackfleisch mit **GEFRO Fleischwürze**, Pfeffer, **GEFRO Kräuterwürze**, 50 ml süßer Chilisoße und einigen Tropfen Zitronensaft abschmecken.

150 g Sojasprossenkeimlinge und restliches Gemüse dazugeben und kurz dünsten, vom Herd nehmen und erkalten lassen.

Je 2 Blätter Frühlingsrollenteig übereinanderlegen und mit dem verquirlten Ei bestreichen. Füllung auf die Teigblätter verteilen, zusammenrollen und in **GEFRO Pflanzenfett** ausbacken. Anschließend anrichten, süße Chilisoße und Sojasoße dazugeben und servieren.

Tipp: Frühlingsrollen lassen sich auch mit Hähnchenfleisch, Fisch oder Garnelen füllen. Nicht zu vergessen ist natürlich auch die vegetarische Variante.