



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du 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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Frühlingsrollen mit Gemüse und Hackfleisch

- 1 g Zwiebel
- GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO Fleischwürze
- GEFRO Kräuterwürze
- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 1 EL GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 1 g 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 findest du unter [www.gefro.de](http://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 Brennwert

### 1 Gemüse vorbereiten:

1 Zwiebel und 1 Karotte schälen. 1 Stück Staudensellerie putzen und alles in feine Streifen schneiden.

### 2 Füllung anbraten:

2 EL GEFRO Brat- und Frittieröl in einer Pfanne erhitzen. 200 g gemischtes Hackfleisch darin kräftig anbraten. Mit GEFRO Fleischwürze, GEFRO Gewürz-Pfeffer, GEFRO Kräuterwürze, 50 ml süßer Chilisoße und einigen Tropfen Zitronensaft abschmecken. 150 g Sojasprossenkeimlinge und das vorbereitete Gemüse zugeben und kurz dünsten. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

### 3 Frühlingsrollen formen:

Je 2 Blätter Frühlingsrollenteig übereinanderlegen und mit verquirltem Ei bestreichen. Die abgekühlte Füllung darauf verteilen, dann die Teigblätter zusammenrollen und die Ränder gut andrücken.

### 4 Frühlingsrollen ausbacken:

Die Rollen in GEFRO Brat- und Frittieröl goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

### 5 Anrichten & Servieren:

Die heißen Frühlingsrollen anrichten und mit süßer Chilisoße sowie Sojasoße servieren.

### **Tipps & Varianten**

Tipp 1: Frühlingsrollen lassen sich auch mit Hähnchenfleisch, Fisch oder Garnelen füllen.

Tipp 2: Wer es besonders knusprig mag, kann die Frühlingsrollen nach dem Frittieren kurz im Ofen bei 180 °C nachbacken.

Variante 1: Für eine vegetarische Version einfach Tofu oder nur Gemüse verwenden - schmeckt genauso köstlich!

Variante 2: Etwas frischer Ingwer sorgt für eine exotische Note.

Nicht vergessen: Die Füllung kann gut am Vortag vorbereitet und im Kühlschrank aufbewahrt werden - ideal für Gäste oder Meal Prep!