



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

### Knusprige Thai Frühlingsrollen mit Dip

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

Weitere tolle Rezepte findest du unter [www.gefro.de](http://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

### 1 Teigblätter vorbereiten:

20 tiefgefrorene Frühlingsrollen-Teigblätter (ca. 20 x 20 cm) ca. 2 Stunden auftauen lassen.

### 2 Süß-sauer-scharfen Dip kochen:

Währenddessen 1/2 rote Paprika, 1 Knoblauchzehe und 1 rote Chilischote fein hacken.

Alles zusammen mit 250 ml Wasser, 10 EL Reisessig, 10 EL Zucker und 2 TL GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry in einen Topf geben und aufkochen.

Bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten offen köcheln, bis die Sauce sämig ist.

Abkühlen lassen.

### 3 Glasnudeln vorbereiten:

80 g Glasnudeln mit kochendem Wasser übergießen, ca. 10 Minuten quellen lassen, abgießen und mit einer Schere klein schneiden.

#### **4 Gemüsefüllung zubereiten:**

150 g Weißkohl in feine Streifen schneiden, 100 g Möhren fein raspeln.

1 Knoblauchzehe pressen, 20 g Ingwer fein reiben und 50 g ungesalzene Erdnüsse hacken.

1 TL GEFRO Suppe in 200 ml heißem Wasser auflösen.

In einer Pfanne oder einem Wok 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl erhitzen.

Ingwer, Knoblauch und Erdnüsse anbraten.

Dann 3 TL GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry, Weißkohl, Möhren und die Glasnudeln zugeben, alles gut mischen und ca. 3 Minuten weiter braten.

Mit der vorbereiteten Brühe aus GEFRO Suppe ablöschen, einkochen lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist.

Füllung abkühlen lassen.

#### **5 Frühlingsrollen formen:**

Aufgetaute Teigblätter aus der Verpackung nehmen, mit einem feuchten Tuch abdecken und kurz ruhen lassen. Blätter vorsichtig einzeln lösen.

Jeweils ca. 2 EL Gemüsefüllung auf ein Blatt geben, diagonal bis zur Hälfte aufrollen, Seiten einschlagen und komplett einrollen.

#### **6 Frittieren:**

In einem Topf ca. 1 Liter GEFRO Brat- & Frittieröl erhitzen.

Die Rollen portionsweise 2-3 Minuten goldbraun frittieren.

Herausnehmen und auf Küchenpapier abfetten.

#### **7 Anrichten:**

1 Salatgurke in Scheiben schneiden und auf Tellern verteilen.

Die knusprigen Frühlingsrollen darauf anrichten und mit dem süß-sauer-scharfen Dip servieren.

#### **Tipps & Varianten**

Tipp: Das Öl ist heiß genug zum Frittieren, wenn an einem eingetauchten Holzlöffel kleine Blasen aufsteigen. Dann die Hitze etwas reduzieren und portionsweise frittieren.

Variante: Wer es frischer mag, kann die Gurkenscheiben vor dem Servieren leicht salzen oder mit etwas Limettensaft beträufeln.