



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

Frühlingsrollen mit Gemüse und Hackfleisch

- GEFRO Pflanzenfett
- GEFRO Fleischwürze
- GEFRO Kräuterwürze
- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 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 Brennwert

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.