Frühlingsrollen mit Chilisoße

Spargel-Gerichte » Spargel & Geflügel

Zutaten (4 Personen)

» 40g Ingwer
» 2 Knoblauchzehe(n)
» 400g Spargel (grün)
» 80g Butter/Margarine
» 6 EL Sojasoße
» 200g Hähnchenbrustfilet(s)
» 2 EL Koriander
» Pfeffer
» 1 Eiweiß
» 1 rote Chilischote(n)
» 20 Blätter Frühlingsrollenteig
» 2 Limette(n)
» 2 EL Honig
» Öl
» 400g Spargel (weiß)

Bewertung

Beschaffung
Spezial-Laden

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Für die Frühlingsrollen 30g Ingwer schälen, Knoblauchzehen abziehen, alles fein hacken. Grünen Spargel waschen, untere Drittel schälen, Enden abschneiden. Spargel in feine Scheiben schneiden. 50g Butter in einer Pfanne erhitzen. Spargelscheiben, Ingwer und Knoblauch darin 5min braten. Mit 4EL Sojasoße ablöschen und abkühlen lassen.

2. Hähnchenfilet kleinhacken. Mit Spargel und 1EL Koriander mischen und mit Pfeffer würzen. Kalt stellen.

3. Teigblätter nebeneinander legen, die Ränder jeweils mit etwas verquirltem Eiweiß bestreichen. In die Mitte je etwas von der Hähnchen-Spargel-Füllung geben. Die beiden gegenüberliegenden Teigränder darüber schlagen und mit Eiweiß bestreichen. Dann wie Rouladen aufrollen.

4. Chilischote waschen, entkernen und in feine Ringe schneiden. Restlichen Ingwer schälen und fein hacken. Chili, Ingwer, Limettensaft, Honig und restlichen Koriander mischen und mit übriger Sojasoße abschmecken. Öl in einem Topf oder in einer Fritteuse auf 160°C erhitzen. Die Röllchen darin 3-4min frittieren. Herausheben, kurz entfetten und warm stellen.

5. Inzwischen weißen Spargel waschen, schälen und holzige Enden abschneiden. Spargel halbieren und längs teilen. Spargel in der restlichen heißen Butter ca. 3min knusprig braten und auf Tellern anrichten. Mit Spargel-Frühlingsröllchen und Chili-Soße servieren.

Nährwerte: 407kcal/E20g/F23g/KH29g pro Portion

angelegt am: 17.06.2006 Rezept-Nr: 2071

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke