Spargel-Frühlingsrollen mit Chilisoße

Spargel-Gerichte » Spargel & Geflügel

Zutaten (4 Personen)

» 20g Ingwer
» 1 Knoblauchzehe(n)
» 200g Spargel (grün)
» 80g Butter/Margarine
» 3 EL Sojasoße
» 100g Hähnchenbrustfilet(s)
» 1 EL gehackter Koriander
» Pfeffer
» 10 Blätter Frühlingsrollenteig
» 1 Eiweiß
» 1 rote Chilischote(n)
» 1 Limette(n)
» 1 EL Honig
» 200g Spargel (weiß)
» Öl

Bewertung

Beschaffung
Spezial-Laden

Kosten
11-15€

Schwierigkeitsgrad
Fortgeschrittene

Warte-Zeit
16-30min

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

Vorbereitung

- Ingwer und Knoblauch schälen, hacken
- grünen Spargel im unteren Drittel schälen, holzige Enden abschneiden
- Spargel in feine Scheiben schneiden
- Hähnchen waschen, trockentupfen
- Fleisch sehr klein schneiden
- Chilischote entkernen, in Ringe schneiden
- Limette auspressen, Saft auffangen
- weißen Spargel waschen, schälen, halbieren, längs teilen

Fertigstellung

- grünen Spargel in 50g Butter rösten
- etwas Ingwer und Knoblauch zugeben
- mit etwas Sojasoße ablöschen
- grünen Spargel mit Fleisch und etwas Koriander mischen
- mit Pfeffer würzen
- Teigblätter am Rand mit Eiweiß bestreichen
- etwas von der Huhn-Spargel-Masse in die Mitte geben
- gegenüberliegende Teigränder darüber schlagen, mit Eiweß bestreichen
- Teig anschließend zusammenrollen
- Röllchen in Öl bei 160°C 3-4 min ausbacken
- weißen Spargel in restlicher Butter knusprig braten
- Chilischote, etwas Ingwer, Limettensaft, Honig, Koriander und etwas Sojasoße verrühren

- weißen Spargel mit Frühlingsröllchen und Chilisoße anrichten

Nährwerte: 367kcal/E12g/F27g/KH22g pro Portion

angelegt am: 27.12.2008 Rezept-Nr: 2315

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