

Frühlingsrollen mit Crevetten



Zubereitung

1. Glasnudeln mit kochendem Wasser übergießen. 5 Minuten einweichen, abgiessen und abtropfen lassen. Karotten und Lauch in dünne Streifen schneiden. Mit den Mungobohnensprossen und der Hälfte des Salzes mischen. Ca. 1 Stunde ziehen lassen. Ausdrücken und abtropfen lassen.
2. Glasnudeln in mundgerechte Stücke schneiden, mit den Crevetten zum Gemüse geben. Füllung mit restlichem Salz, Pfeffer und Zucker sowie Sesamöl würzen. Frühlingsrollenblätter einige Minuten in kaltem Wasser einweichen. Abtropfen lassen, auf ein Küchentuch legen. Mit je 2 gehäuften EL Füllung belegen. Blätter bis zur Blattmitte satt um die Füllung legen. Seitliche Blattränder über die eingepackte Füllung legen. Frühlingsrollen fertig einrollen.
3. Backofen auf 250 °C vorheizen. Frühlingsrollen im Öl wenden und in der oberen Ofenhälfte 20–30 Minuten backen, bis sie Farbe annehmen. Auf Haushaltspapier abtropfen lassen und mit Chilisauce servieren.

Zubereitungszeit

40 Minuten + ca. 1 Stunde ziehen lassen +
20–30 Minuten backen

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien:	240 kcal
Eiweiss:	9 g
Fett:	7 g
Kohlenhydrate:	37 g

Zutaten für 4 Portionen

20 g	Glasnudeln
60 g	Karotten
50 g	Lauch
60 g	Mungobohnensprossen
2 TL	Salz
120 g	tiefgekühlte Cocktail-Crevetten, vor Gebrauch aufgetaut
1 Msp.	weisser Pfeffer
1 TL	Zucker
3 Tropfen	Sesamöl
8	Frühlingsrollenblätter
4 EL	Erdnussöl
2 dl	süsse Chilisauce