



### *Zutaten:*

100 g	Blumenkohlröschen
100 g	Zuckerschoten
100 g	Lauchzwiebeln
100 g	Chinakohl
100 g	Austernpilze
100 g	Mungbohnen sprossen
	Currypulver
	Kreuzkümmel
	Ingwer
1 EL	Sesam
1 EL	Reismehl
	Tamari
4 Blätter	Frühlingsrollenteig oder Reisblätter
1 TL	Sesamöl

Zubereitungszeit: 20 Min. + 25 Min. Gar- und Backzeit für 2 Personen

## *Frühlingsrollen*

### *Zubereitung:*

Das Gemüse in feine Streifen schneiden. Currypulver, Ingwer und Kreuzkümmel in einer Pfanne erhitzen, bis die Gewürze duften. Das Gemüse zugeben und andünsten. Den Sesam trocken anrösten und zum Gemüse geben.

Zum Schluss das Reismehl zugeben. So wird die überschüssige Flüssigkeit gebunden und die Frühlingsrollen weichen nicht auf. Das Gemüse mit Tamari und den Gewürzen abschmecken.

Die Gemüsemischung auf dem Frühlingsrollenteig verteilen, einrollen und auf ein gefettetes Blech legen. Frühlingsrollen mit Sesamöl besprühen und im Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 15 Min. backen.



Besuchen Sie unseren Shop  
<http://messerschmidt-muehlen.de/>

