Schmeck den Süden
Baden-Württemberg

Perfekt für gesellige Runden: sommerliche Knusperrollen mit Gemüse & Grünkern

Knusprige Snacks für gesellige Abende

Das heutige Gericht lässt sich wunderbar mit Freunden zubereiten. Vielleicht bei einer Küchenparty? Mit etwas Musik und gekühlten Getränken wird aus dem geselligen Wirken ein lustiges Küchenevent. Das Ergebnis sind dann knusprige Gemüseröllchen, die mit süßsaurem Dip oder heimischem Lukeleskäs‘ (Kräuterquark) köstlich schmecken.

Deswegen hier die heutige Rezeptur für **Sommerliche Knusperrollen mit Gemüse & Grünkern:**

Zutaten

Für 12 Rollen:

- 500 g Weißkraut (z.B. Spitzkohl)
- 150 g Karotte
- 175 g Frühlingszwiebeln

- 75 g Grünkernschrot
- 2 cm großes Ingwerstück
- 3 Knoblauchzehen
- 5 EL Sojasauce
- Wer möchte: 1 EL Chili
- Salz & Pfeffer
- 12 Blätter Frühlingsrollenteig (aus dem Asialaden),
- 1 Liter Frittieröl
- 1-2 EL Stärke

Extra: Süß-saure Chili-Soße, Kräuterquark oder Sour Cream

Zubereitung

Grünkernschrot mit 250 ml Gemüsebrühe 10 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Beiseitestellen und abkühlen lassen.

Den Spitzkohl, Karotten und die Frühlingszwiebeln in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch hacken.

Frischen Ingwer schälen und fein reiben.

Gemüsestreifen, Knoblauch, Grünkern und Ingwer in einer Pfanne mit 3 EL Öl ca. 10 Minuten rührend braten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Dann komplett abkühlen lassen.

Die fertige Füllmasse mit Salz, Pfeffer, Sojasoße und Chili abschmecken.

Den Frühlingsrollenteig auf ein feuchtes Geschirrtuch legen. **Tipp**: Der Teig sollte rautenförmig auf dem Tuch liegen. Anschließend Speisestärke mit 4 EL Wasser in einer Schale verrühren und zur Seite stellen.

In das untere Drittel der Blätter jeweils 2 EL von der Füllung geben. Danach das untere Drittel des Teigblattes über die Füllung schlagen und die beiden äußeren Ecken nach innen einschlagen. Oberen Teig mit etwas Stärkewasser bepinseln und alles zu einer straffen Rolle aufwickeln.

Die Frühlingsrollen ca. 7 Minuten in heißem Öl goldbraun frittieren.

Tipp: Mit süß-saurer Soße, Kräuterquark oder Sour Cream servieren.