



Vegane Frühlingsrollen mit Chili-Sauce

Zutaten

- 120 g Zucker
- 200 ml weißer Aceto Balsamico
- 150 ml Wasser
- 15 g rote Chilischoten
- 3 cm Ingwer
- 2 Knoblauchzehe(n)
- 3 TL MAGGI Bio Gemüse Bouillon
- 1 TL Speisestärke
- 0,5 TL Zitronensaft
- 300 g Bambussprossen a.d. Glas
- 90 g Möhren
- 200 g Lauch
- 200 g Zucchini
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Soja Sauce
- 10 Blätter Filoteig

Zubereitung

1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (170°C Umluft) vorheizen.
2. Für die Chilisauce Zucker mit Aceto Balsamico und 100 ml Wasser in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Bei mittlerer Wärmezufuhr auf ca. 150 ml einkochen. Chilischoten waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in kleine Würfel schneiden. Ingwer und Knoblauchzehe(n) schälen und in kleine Würfel schneiden. Beides mit dem Ingwer zur Essigmischung geben. Mit 1 TL MAGGI Gemüse Bouillon würzen und ca. 5 Min. kochen lassen. Speisestärke in etwas Wasser anrühren und zur Sauce geben. Aufkochen, damit die Stärke leicht bindet und mit Zitronensaft abschmecken. Die Sauce umfüllen und beiseite stellen.
3. Für die Frühlingsrollen Bambussprossen abspülen und abtropfen lassen. Möhre putzen, waschen, schälen und in feine Streifen schneiden. Lauch und Zucchini putzen, waschen und beides ebenfalls in Streifen schneiden. In einer Pfanne die Hälfte des Olivenöls heiß werden lassen. Die Gemüsestreifen darin bissfest anschwitzen. Bambussprossen zugeben und mitanschwitzen. Soja Sauce zugeben. 2 TL MAGGI Gemüse Bouillon in 2 EL heißem Wasser auflösen und zum Gemüse geben.
4. 5 Blätter Filoteig mit Wasser einstreichen und mit einem zweiten Blatt belegen. Die Gemüsestreifen gleichmäßig darauf verteilen. Die Filoteigblätter am Rand etwas zur Mitte hin einschlagen und zu Rollen aufrollen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit dem restlichen Olivenöl einstreichen und im Backofen ca. 15 Min. goldgelb backen. Die Frühlingsrollen mit der Chilli-Sauce anrichten. Dazu schmeckt ein Glasnudelsalat.

Nährwert-Anzeige		⌚ 55 Minuten
Kohlenhydrate	62 g	⊕ 5 Stück
Energie	378 kcal	
Fett	10 g	
Protein	8 g	