

FRÜHLINGSROLLEN

REZEPT FÜR 1 PORTION

Zutaten:

- 20 g **MEVALIA Burger Mix**
- 25 ml Wasser
- 1 EL Öl
- Salz, Pfeffer
- 2 STK Reispapier Blätter
- 50 g Chinakohl
- 30 g Karotten
- 1 Knoblauchzehe (gepresst)
- 30 g Lauch
- 2 g Ingwer (fein gerieben)
- 15 g Paprika (rot)
- 3 g Petersilie(Blatt)
- 5 ml Sojasauce
- 2 EL Sesamöl oder Wok Öl
- Salz, Pfeffer, Chilipulver
- 1/2 TL Maisstärke (Maizena)
- 1TL Wasser



Zubereitung:

Burger Mix mit Salz und Pfeffer würzen und mit Wasser und Öl vermengen.

Kurz quellen lassen. Das Gemüse klein schneiden. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und die Burgermasse rösten bis die Masse zu feinen Bröseln zerfällt. In einer zweiten Pfanne das Gemüse in etwas Öl anbraten. Beide Massen vermengen, würzen und Sojasauce hinzugeben. Kurz auskühlen lassen. Das Backrohr auf 180° Grad Umluft vorheizen.

Die Reisblätter in Wasser einweichen. Die Maisstärke mit Wasser zu einer dickflüssigen Masse verrühren. Die Reisblätter auf ein feuchtes Tuch legen und zur Hälfte mit der Füllung belegen. Aufrollen und die Enden mit dem Maisstärke-Gemisch bestreichen. Anschließend auf das Backblech legen. Kurz vor dem Ende der Backzeit (ca. 15 Minuten) mit Öl bestreichen.

Nährwertangaben:	gesamtes Rezept
Energie	376,11 kcal
Fett	26,65 g
Kohlenhydrate	29,13 g
Protein	3,63 g
Phenylalanin	131,50 mg
Tyrosin	91,06 mg
Leucin	213,40 mg

Mevalia

LOW
PROTEIN