

Tuesday, June 12. 2012

Knusprige FrÃ¼hlingsrollen mit (Seitan-) Hack-GemÃ¼se-FÃ¼llung und scharfem Soja-Koriander-Dip

Seitan ist ein Produkt aus Weizengluten, das in Form von Gehacktem inzwischen in den meisten BiomÃ¤rkten erhÃ¤ltlich ist. Es hat in der Konsistenz eine Ã„hnlichkeit zu Fleisch und kann dieses in vielen Gerichten, in denen normalerweise Hackfleisch verwendet wird, gut ersetzen.

Ganz fantastisch schmeckt zu den FrÃ¼hlingsrollen der fruchtig-frische Rotkohlsalat mit Mango, Orangen und Sesam!

FrÃ¼hlingsrollen:

9 BlÃ¤tter TK-FrÃ¼hlingsrollenteig (aus dem Asia-Markt)

130 g Rotkohl, gehackt

100 g Karotten, grob geraspelt

100 g Bok Choi (alternativ Spinat oder Mangold), in dÃ¼nne Streifen geschnitten

3 FrÃ¼hlingszwiebeln, gehackt

1 TL gelbe Habanero-Chili, fein gehackt

1-2 groÃe Knoblauchzehen, gepresst

250 g Seitan-Hack "fleisch" (gibt's im Biomarkt)

helles SesamÃ¶l oder SonnenblumenÃ¶l zum Anbraten

je 1 handvoll frischen Koriander (auch die Stiele) und Thaibasilikum (etwa 20 BlÃ¤ttchen), grob gehackt

ca. 10 Tropfen dunkles, gerÃ¶stetes SesamÃ¶l

2 EL Sojasauce

Den Backofen auf 225Â° C vorheizen. Das GemÃ¼se vorbereiten. FrÃ¼hlingsrollen-Teigplatten zum Auftauen in ein leicht feuchtes KÃ¼chentuch wickeln.

Ã–l in einer Pfanne erhitzen, dann den Seitan mit dem Knoblauch scharf anbraten.

Kohl, Karotten und FrÃ¼hlingszwiebeln dazu geben und ein paar Minuten weiter braten. Am Ende den Bok Choi unterÃ¼hren und mit SesamÃ¶l, Sojasauce und Chili wÃ¼rzen. Das SesamÃ¶l zuerst etwas vorsichtiger dosieren, es ist sehr intensiv!

Wenn der Bok Choi zusammen gefallen ist, kann die FÃ¼llung vom Herd genommen und beiseite gestellt werden. Wenn die FÃ¼llung ein wenig abgekÃ¼hlt ist, die frischen KrÃ¤uter einrÃ¼hren.

Je 2 EsslÃ¶ffel FÃ¼llmasse auf den Teig geben - mittig, ein bisschen nach oben versetzt.

Dann die obere Ecke Ã¼ber die FÃ¼llung falten.

Die Seiten einklappen...

...und den Teil mit der FÃ¼llung von oben Ã¼ber das restliche Teigblatt rollen. Eventuell die Ecke mit einem in Wasser getauchten Finger befeuchten, wenn sie nicht kleben will.

Die fertigen FrÃ¼hlingsrollen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit etwas Ã–l bepinseln. Auf

zweiter Schiene von oben fÄ¼r 15 Minuten im Backofen goldbraun backen. Nach der HÄ¼lfte der Zeit einmal umdrehen, dass beide Seiten fest und knusprig werden.

Scharfer Soja-Koriander-Dip:

10 EL Sojasauce

1/4 Habanero-Chili, fein gehackt (Menge nach SchÄ¼rfewunsch)

1 kleine handvoll frische KorianderblÄ¼tter

Die Sojasauce in ein SchÄ¼lchen gieÄ¼ßen, die Habanero hinein geben. Erst kurz vor dem Servieren den grob gehackten Koriander dazu geben.

Habaneros sind sehr scharf, haben aber dazu einen richtig leckeren, fruchtigen Geschmack.

P.S. Wenn noch Rollen fÄ¼r den nÄ¼chsten Tag Ä¼brig bleiben, einfach jede Seite eine Minute in der Pfanne in etwas Ä¼l anbraten. Dann werden sie wieder warm und knusprig!

Mehr Rezepte mit Seitan hier.

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, dips+aufstriche, essen und kochen, fleischersatz, rezepte, snacks/vorspeisen, vegetarisch at 20:54