

# Frühlingsrolle

## Zutaten für 10 Personen

200	g	Blumenkohlröschen
150	g	Zuckerschoten
200	g	Lauchzwiebeln
200	g	Chinakohl
200	g	Austernpilze
200	g	Paprika
200	g	Kürbis
100	g	Karotten
100	g	Mungbohnen gekeimt
20	g	Sesam
10	g	Sesamöl
4	g	Salz, Curry, Ingwer, Zitronengras
10	ml	Tamari
50	g	Reismehl
10	St.	Frühlingsrollenteig oder Reisblatt

## Zubereitung

Das Gemüse in Sesamöl anbraten. Curry, Ingwer und Tamari zugeben, mit Salz abschmecken. Den Sesam trocken anrösten und ebenfalls zum Gemüse geben. Zum Schluss das Gemüse mit Reismehl binden, damit überschüssige Flüssigkeit gebunden wird und die Frühlingsrollen nicht aufweichen.

Die Gemüsemischung auf den Frühlingsrollenteig geben, einrollen, auf ein gefettetes Blech geben, mit Öl besprühen und bei 160°C 15 min bei trockener Hitze garen.

# Sataysauce

## Zutaten für 10 Personen

400 ml Gemüsebrühe  
 35 g Erdnussmus oder ungesalzene Erdnüsse  
 75 ml Kokosmilch ( aus Kokosflocken und Wasser hergestellt)  
 100 g Zwiebeln gehackt  
 1 Knoblauchzehe gepresst  
 10 g Sesamöl (geröstet)  
 5 g Reismehl  
 10 ml Sojasauce  
 etwas Ingwer, Cumin, Curry

## Zubereitung Sauce

Die Zwiebeln in Sesamöl andünsten, Knoblauch dazugeben und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Das Erdnussmus ebenfalls zur Brühe geben. Das Reismehl unter Rühren einstreuen und die Gewürze sowie die Sojasauce dazugeben. Das Ganze auf 1/3 reduzieren lassen, die Kokosmilch begeben, aufkochen lassen und im Mixer pürieren, so dass eine leichte sämige Konsistenz entsteht.

## Zubereitung Kokosmilch

50g Kokosflocken (1Teil)  
 100g Wasser (2 Teile)  
 1 Teil Kokosflocken und 2 Teile Wasser aufkochen und 2 Stunden miteinander quellen lassen.

## Zunahme:

Mit Pinienkernen bestreuen

## Ohne Gluten:

Reisblätter verwenden

## 1 BE:

Eine Frühlingsrolle hat 0.8 BE

15 g rohe Buchweizennudeln