

KÜCHEN-HANSEN



Die Marke des Nordens!



AEG-Dampfgarerer Rezepte

Rezept für 4-12 Rollen

Gedämpfte Frühlingsrollen

Diese Frühlingsrollen sind gesund und überaus wohlschmeckend und eignen sich deshalb prima als Partyfood.

Vorbereitung und Zubereitung:

1. Die Hähnchenbrust kalt abrausen und trocken tupfen. Die Möhre schälen, die Schalotte abziehen. Alles mit den Bambussprossen in feine Streifen schneiden. Die Reismudeln in heißem Wasser einweichen, dann abgießen. Die Bohnensprossen vorbereiten und säubern.

2. Das Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten scharf anbraten. Möhre, Schalotte, Reismudeln, Bambus- und Bohnensprossen unterrühren. Dayong hinzufügen und noch eine Minute durchrühren.

3. Die Speisestärke mit der Sojasauce, der Fischsauce und dem Sambal Oelek mischen. In die Pfanne geben, aufkochen und dabei gut umrühren. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Füllung abkühlen lassen. Inzwischen die Reispapierblätter in einer Schüssel mit Wasser einweichen, dann abtropfen lassen.

4. Die Reispapierblätter auf einer großen Arbeitsfläche auslegen. Zwei Eier verschlagen. In der Mitte eines Reispapierblatts jeweils 2 EL Füllung verstreichen. Die Ränder des Reispapiers mit Ei bestreichen, das Reispapier wie eine Zigarre aufrollen und die Ränder fest andrücken, damit das Ei sie verschließen kann. Den perforierten Dampfgarer (er gehört zum Ofenzubehör) einfetten und die Rollen nebeneinander hineinlegen.

5. Die Frühlingsrollen 20 Minuten lang auf der Einschubebene 2 im „VITAL-Dampf“-Programm bei 99 °C garen.

Anrichten

Jeweils drei Frühlingsrollen auf einen vorgeheizten Teller legen und mit Thai-Basilikum und gerösteten Sesamsamen garnieren. Sojasauce und süße Chilisaucen dazu reichen.

Geheimtipp des Küchenchefs

Noch knuspriger werden die Röllchen mit etwas Sesamöl bestrichen und im Programm „Heißluft mit Ringheizkörper“ zubereitet.



perfekt in form und funktion



Zutaten:

250 g Hähnchenbrust
½ Möhre
1 Schalotte
50 g Bambussprossen
50 g Reismudeln
50 g Bohnensprossen
1 EL Sesamöl
½ TL Dayong-Gewürz
2 TL Speisestärke
2 EL Sojasauce
2 TL Fischsauce
2 TL Sambal Oelek
12 Reispapierblätter
2 Eier

Informationen:

Schwierigkeit: leicht
Zeit: 20 Minuten
Temperatur: 99 °C
Programm: VITAL-Dampf
Einschubhöhe: 2 (mittel)

Filiale

24963 Tarp

Bahnhofstraße 2a • Tel. 0 46 38 / 76 08

Firmensitz - Inhaber: Maik Hansen

25821 Bredstedt

Osterstraße 29 • Tel. 0 46 71 / 93 00 89