

# Frühlingsrollen Rezept (nachhaltig)

## Zutaten

- 6 Karotten
- ½ Kohl
- 6 Kartoffeln
- Öl (zum Anbraten/Dünsten)
- 1 EL Zucker
- ½ EL Salz
- 1 EL Gemüse-Boullion
- 16 Frühlingsrollen Blätter
- 1 Ei (dient als Kleber)
- Öl zum Frittieren

## Küchenmaterialien

- Wok-Pfanne
- Holzlöffel
- Pfanne
- Pinsel
- Gemüseschäler
- Raffel
- Sieb
- Schneidebrett
- Messer

1. Gemüse waschen
2. Karotten und Kartoffeln schälen
3. Gemüse raffeln
4. Gemüse mit Boullion, Zucker und Salz in der Wok-Pfanne leicht anbraten
5. Das Ganze auskühlen lassen
6. Frühlingsrollen-Blätter nehmen und mit der Spitze nach unten zeigend auf den Teller legen
7. Ein Häufchen der Gemüse-Mischung in die untere Ecke legen
8. Die untere Ecke über die Gemüse-Mischung ziehen und unter das Häufchen klemmen
9. Bis zur Mitte straff rollen
10. In der Mitte die beiden Ecken straff hineinklappen
11. Das Ei verquirlen
12. Das Ei mit dem Pinsel auf die restliche Fläche verteilen
13. Anschliessend straff fertig rollen
14. Öl in der Pfanne erhitzen, es soll ca. zwei Finger tief sein
15. die Frühlingsrollen frittieren, bis sie auf einer Seite goldbraun sind

Guten Appetit 😊

**Recipe, kitchen utensils and the cooking-instructions for the sustainable****SPRING ROLLS**Recipe (for 16 rolls):

- 6 carrots
- half a cabbage
- 6 potatoes
- 1 tbsp of sugar
- half a tbsp of salt
- 1 tbsp of vegetable broth
- 16 sheets of spring roll wrappers
- 1 egg
- some oil

Kitchen utensils:

wok-pan  
wooden spoon  
pan  
food brush  
vegetable peeler  
grater  
sieve  
chopping board  
knife

Cooking-instructions

1. wash the vegetables
2. peel the carrots and the potatoes
3. grate the vegetables
4. In the wok-pan, fry the vegetables with the vegetable broth, sugar and salt lightly
5. leave everything to cool
6. pick up the spring roll wrapper and put it on a plate, so that one corner of the wrapper is facing you
7. pick up some of the food mix and place it on the corner that's facing you
8. pull the corner above the mix and tuck it under the mix
9. roll it tightly until you reach the middle of the wrapper
10. tightly fold the side-corners into the middle
11. whisk the egg
12. on the remaining area of the wrapper, spread the whisked egg with the brush
13. afterwards roll the wrapper tightly, until you're finished with rolling
14. heat the oil in the pan, it should be about two fingers deep
15. fry them, until the spring rolls are golden on one side

*Enjoy!*