Frühlingsrolle chinesisch
Chun juan

Chinesische Frühlingsrollen, auch bekannt als Chun Juan, haben einen einzigartigen Geschmack, der von ihrer knusprigen Hülle und der aromatischen Füllung geprägt ist. Die Füllung kann variieren, aber häufig enthält sie eine Mischung aus Gemüse wie Karotten, Kohl, Bambussprossen und manchmal Fleisch wie Schweinehackfleisch oder Hühnerfleisch.
Die Füllung wird oft mit Sojasauce, Knoblauch und anderen Gewürzen abgeschmeckt, was den Frühlingsrollen einen herzhaften und leicht würzigen Geschmack verleiht. Die knusprige Teighülle, die durch Frittieren entsteht, ergänzt die saftige Füllung perfekt und sorgt für ein angenehmes Mundgefühl.

Herkunft: China
Kategorie: Vorspeisen, Schweinefleischgerichte

Vorbereitungszeit: 25 Minuten
Zubereitungszeit: 45 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

200 g Schweinefleisch
500 g Chinakohl
100 g Bohnensprossen
100 g Mu-Err-Pilze eingeweicht
1 Ei(er)
20 Teigblätter
500 ml Öl zum Frittieren
½ TL Glutamat
1 TL Salz
50 g Weizenmehl
2 TL Kartoffelmehl
15 ml Wasser
1 TL Sesamöl

Vorbereitung

Das Schweinefleisch waschen, in etwa 4 cm lange und 2 mm dicke Streifen schneiden. Das Fleisch mit einer Prise Salz würzen, dann ein halbes Ei und 1 TL Speisestärke zugeben und glatt rühren. Die Pilze in heißem Wasser einweichen, waschen, ausdrücken, die Stiele entfernen und in etwa 2 mm breite Streifen schneiden. Den Chinakohl waschen und in 4 cm lange und 2 mm breite Streifen schneiden. 2 TL Kartoffelmehl mit 15 ml Wasser anrühren und beiseite legen.

Zubereitung

3 EL Öl in eine Pfanne geben und heiß werden lassen, bis etwa 90 Grad. Die Schweinefleischstreifen braten, dabei mit einem Löffel auseinanderbringen. Wenn sie gar sind, herausnehmen. Das Öl in der Pfanne lassen, noch etwa 3 EL Öl dazugeben und heiß werden lassen. Chinakohl-, Pilz- und Bambussprossenstreifen in die Pfanne geben, kurz anbraten, dann mit Glutamat und Salz würzen. Wenn der Chinakohl gar ist, das Schweinefleisch zugeben und kurz pfannenrühren. Anschließend das mit Wasser angerührte Kartoffelmehl und etwas Sesamöl

© 2026 coquina.de

zugeben, glatt rühren, dann auf einen größeren Teller geben und auskühlen lassen. Das übrig gebliebene halbe Ei mit demMehl, einer Prise Salz und 75 ml Wasser mischen, daraus einen Klebstoff für die Frühlingsrolle machen. Das Teigstück ausrollen und darauf einen Haufen von der Füllung geben. Eine Ecke des Quadrats diagonal so zusammenlegen, dass sie die Füllung überdeckt. Die beiden seitlichen Ecken übereinander falten. Den Rand der letzten Ecke mit Klebstoff schmieren und aufrollen. Die Rolle soll etwa 12 cm lang und 2 cm breit sein. 500 ml Öl in einen Topf geben und heiß werden lassen, bis etwa 120 Grad. Die Rollen frittieren und dann herausnehmen, wenn sie eine goldene Farbe bekommen und der Teig knusprig geworden ist. In China isst man die Frühlingsrollen meistens so, dass er sie mal in den Essig taucht.

© 2026 coquina.de