

Vegetarische Frühlingsrollen und Hähnchen-Saté

Für zwei Personen

Für den Teig:

90 g Mehl 1 Prise Salz

Für die Füllung:

100 g Shiitake	$\frac{1}{2}$ Stange Lauch	1 kleine Karotte
100 g Mungobohnen-Keimlinge	1 Knoblauchzehe	1 EL Austernsauce
1 TL Fischesauce	3 Zweige Koriandergrün	3 Zweige Minze
1 EL Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für das Hähnchen-Saté:

2 Hähnchenoberschenkel	$\frac{1}{2}$ Limette, Abrieb	1 EL Pflanzenöl
2 TL Kurkumapulver	1 TL Korianderpulver	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmelpulver
Chili	Salz	Pfeffer

Für die Erdnusssauce:

150 g geröst. Erdnüsse	400 ml Kokosmilch	1 EL rote Currypaste
2 EL Reisessig	1 EL Pflanzenöl	2 EL brauner Zucker

Für den Ananas-Dip:

$\frac{1}{2}$ frische Ananas	1 Limette, Abrieb, Saft	2-3 cm Ingwer
Fischesauce	2 EL Kokosöl	Speisestärke
2 Stangen Zitronengras	$\frac{1}{2}$ TL Kurkumapulver	Zucker, Salz

Für die Garnitur:

6 Blätter Eisbergsalat	2 Limetten, Spalten
------------------------	---------------------

Für den Teig:

Das Mehl sieben und mit 150 ml Wasser und einer gute Prise Salz mit dem Schneebesen oder Mixer zu einem leicht zähflüssigen Teig mischen und 5 Minuten ruhen lassen.

Eine beschichtete 28 cm große Pfanne ohne Fett auf mittlere Hitze erwärmen. Den Teig portionsweise mit einem Silikonpinsel zügig in der Mitte der Pfanne flächig und hauchdünn auftragen so dass ein Quadrat von 20 cm Kantenlänge entsteht. Den Teig vollkommen stocken lassen, dann mit einem Pfannenwender vorsichtig aus der Pfanne holen und auf einem Teller abkühlen lassen. Auf diese Weise vier Teigplatten backen.

Für die Füllung:

Shiitake, Gemüse und Knoblauch putzen bzw. abziehen und in schmale Längsstreifen schneiden, dann mit den Keimlingen kurz in Öl andünsten.

Die Gemüse sollten noch knackig bleiben. Mit Austern- und Fischesauce, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken und abkühlen lassen. Wenn die Masse abgekühlt ist, Koriandergrün und Minze hacken und unterheben.

Zum Füllen die hergestellten Teigplatten diagonal auslegen und die Füllung auf das untere Drittel geben. Zuerst die untere Spitze der Teigplatte über die Füllung schlagen, danach die seitlichen Spitzen einschlagen und dann die Frühlingsrolle von unten nach oben einrollen, so dass eine zylindrische Rolle entsteht. Zum Verschließen der Nahtstelle etwas Teigmasse verwenden.

Die Frühlingsrollen bei 170 Grad für 5 Minuten knusprig frittieren und danach auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Für das Hähnchen-Saté:

Aus den Gewürzen, dem Limettenabrieb und dem Öl eine Marinade herstellen.

Hähnchenoberschenkel - ohne Knochen - in nicht zu große, mundgerechte Würfel schneiden, mit der Marinade mischen und für 15 Minuten ziehen lassen. Dann die Hähnchenwürfel auf kleine Holzspieße stecken. Darauf achten, dass am Anfang der Spieße genügend Platz bleibt, um sie dort beim Essen mit der Hand zu halten.

Eine Grillpfanne auf hohe Hitze bringen und die Spieße darin auf jeder Seite 2 Minute grillen.

Für die Erdnusssauce:

Erdnüsse in einem Multizerkleinerer fein mahlen.

Currypaste in einem Topf mit Öl anrösten, Kokosmilch dazugeben und aufkochen lassen. Dann die zuvor gemahlenen Erdnüsse, Reisessig und Zucker dazugeben und das Ganze für 2-3 Minuten köcheln lassen.

Für den Ananas-Dip:

Aus der Mitte der Ananas vier Scheiben schneiden, die Außenschale und den harten Kern wegschneiden, anschließend das Fruchtfleisch grob würfeln. Vom Zitronengras die äußere, harte Schale großzügig entfernen und das Innere würfeln. Ingwer schälen und grob würfeln. Alles mit Kurkuma in einen Multizerkleinerer geben und mixen.

Kokosöl in einem Topf erhitzen, die Masse dazugeben und mit Limettensaft und Limettenabrieb 15 Minuten dünsten und einkochen lassen. Dann mit Fischsauce, Zucker und Salz abschmecken.

Evtl. mit Speisestärke binden.

Für die Garnitur:

Einen Teller oder Platte mit den Salatblättern auslegen, darauf die Frühlingsrollen und Hähnchen-Saté geben und mit Limettenspalten anrichten.

Nikolaj Beck am 14. Oktober 2025