

GEMÜSEREIS-FRÜHLING

AUF BLATTSPINAT

DER GEMÜSEREIS

Den Reis in viel Wasser weich kochen. Die Möhre schälen und in kleine Würfel schneiden, die Zwiebel und die Paprika ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die Schalotte in Ringe schneiden und das Gemüse in viel Wasser weich kochen, im Anschluss kalt abschrecken. Schnittlauch und Koriander fein hacken. Den Reis, das Gemüse und die Kräuter in eine Schüssel geben und vermengen. Die Eier trennen, das Eigelb hinzufügen. Das Eiweiß für später beiseitestellen. Mit Chilischote und Pfeffer nach Geschmack würzen.

DIE FRÜHLINGSROLLEN

Frühlingsrollenteige fertig kaufen (in jedem guten Asia-Markt), auspacken und den Teig zum Rollen doppelt legen. Dann die ausgerollten Teige auf dem Tisch auslegen und die Gemüsemasse gleichmäßig darauf verteilen. Die Teigkanten mit Eiweiß bestreichen und zu einer Frühlingsrolle formen.

Ein Blech mit Backpapier auslegen. Die Frühlingsrollen drauflegen und mit einem kleinen Schuss Sahne einpinseln. In den Ofen schieben und bei 200 Grad ungefähr 15–20 Minuten goldgelb werden lassen.

Danach aus dem Ofen nehmen, die Frühlingsrollen diagonal durchschneiden und auf Tiefkühlspinat, der vorab aufgetaut und ohne Flüssigkeit zubereitet worden ist, anrichten.

FÜR 4 PERSONEN

- 100 g Reis
- 1 mittelgroße Möhre
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 Paprika (Farbe egal)
- 1 Schalotte, in Ringe geschnitten
- 1 kleiner Bund Schnittlauch
- ½ Bund Koriander
- 2 Eier
- ½ Chilischote
- Pfeffer aus der Mühle
- 8 doppelte Frühlingsrollenteige
- 2 EL Sahne
- 1 Pack Tiefkühlspinat

