

Knusprige Frühlingsrollen mit Meeresfrüchte-Füllung



Kalorien pro Portion **327**

Zutaten für 4 Personen

1 Knoblauchzehe
5 g Ingwer
200 g Weißkohl
1/2 Frühlingszwiebeln
1 Prise Salz
100 g Hühnerbrüste
1 Prise Pfeffer
50 g Tintenfische
50 g Garnelen
50 g Lachse
0,5 TL Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
24 Teigfladen für Gyoza-Taschen
1/2 TL Sesamöl
2 EL Pflanzenöl

Dipsauce:

50 ml Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
2 TL Essig
1/2 TL Sesamöl
Chilipaste

Zubereitung

1. Knoblauch, Ingwer, Frühlingszwiebel und Weißkohl sehr fein hacken. Mit Salz bestreuen und das überschüssige Wasser mittels eines Baumwolltuches herauspressen. Die Hühnerbrust auf 4 mm wölfen und dazugeben, gut durchmischen.
2. Den Tintenfisch abziehen, Garnelen und Lachs reinigen und grob hacken. In eine Schüssel geben und mit Kikkoman Sojasauce mischen.
3. Das Ganze 10-15 Minuten im Kühlschrank marinieren lassen. Dann die Meeresfrüchte mit dem Hühnchen und dem Weißkohl mischen.
4. Jeweils einen Esslöffel Füllung längs auf ein Gyoza-Blatt platzieren und einen geschlossenen Zylinder formen. Die Rolle hält besser, wenn die Verschlussenden vorher mit Wasser bestrichen werden.
5. Die Rollen in einer Pfanne in der Ölmischung knusprig und goldgelb frittieren. Heiß, mit der Dipsauce und einem knackigen Salat nach Wahl servieren.

Guten Appetit!