



Frühlingsrollen mit Ricotta

vegi

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.
Backen: ca. 15 Min.
Ergibt 8 Stück

Füllung

250 g Ricotta

120 g geriebener Gruyère

5 Esslöffel Bärlauch,
fein geschnitten

½ Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

1 Päckli Strudelteig
(ca. 120 g)

4 Esslöffel Rapsöl

1. Für die Füllung alle Zutaten verrühren.
2. Teigblätter sorgfältig auseinanderfalten, 2 Teigblätter mit je 1 Esslöffel Öl bestreichen (siehe «Gewusst wie»), mit je einem weiteren Blatt bedecken, je längs und quer halbieren.

Füllen: Je ca. 2 Esslöffel Füllung mit ca. 1 cm Abstand entlang einer Schmalseite auf ein Teigstück verteilen. Seitenränder einschlagen, satt aufrollen, mit dem Verschluss nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit restlichem Öl bestreichen.

Backen: ca. 15 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Dazu passt: Gemüse oder Salat.

Pro Person: 35 g Fett, 18 g Eiweiss, 19 g Kohlenhydrate, 1916 kJ (458 kcal)



Gewusst wie: Mit der Handfläche lässt sich das Öl viel leichter auf dem Teig verteilen als mit einem Pinsel.



Tipp: Zu einer Frühlingsrolle gehört einfach eine Sauce zum Dippen! Zum Beispiel Sweet Chili Sauce von Thai Kitchen, neu in der PET-Flasche mit praktischem Dosierschluss in vielen Coop Verkaufsstellen erhältlich.