

# Knusprige Frühlingsrollen mit Meeresfrüchte-Füllung

Nährwertangaben (pro Portion):  
**1370 kJ / 327 kcal**

Fett: **9,5 g** Eiweiß: **18 g**  
Kohlenhydrate: **42,4 g**

## ZUTATEN

4 Portion(en)

<b>1</b>	Knoblauchzehe
<b>5 g</b>	Ingwer
<b>200 g</b>	Weißkohl
<b>0,5</b>	Frühlingszwiebeln
<b>1 Prise</b>	Salz
<b>100 g</b>	Hühnerbrüste
<b>1 Prise</b>	Pfeffer
<b>50 g</b>	Tintenfische
<b>50 g</b>	Garnelen
<b>50 g</b>	Lachs
<b>0,5 TL</b>	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
<b>24 Stück</b>	Teigfladen für Gyoza- Taschen
<b>0,3 TL</b>	Sesamöl
<b>2 EL</b>	Pflanzenöl
<b>Dipsauce:</b>	
<b>50 ml</b>	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
<b>2</b>	Essig
<b>0,5 TL</b>	Sesamöl Chilipaste

## ZUBEREITUNG

### Schritt 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 wölben und dazugeben, gut durchmischen.

### Schritt 2

Den Tintenfisch abziehen, Garnelen und Lachs reinigen und grob hacken. In eine Schüssel geben und mit Kikkoman Sojasauce mischen.

### Schritt 3

Das Ganze 10-15 Minuten im Kühlschrank marinieren lassen. Dann die Meeresfrüchte mit dem Hühnchen und dem Weißkohl mischen.

### Schritt 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.

### Schritt 5

Die Rollen in einer Pfanne in der Ölmischung knusprig und goldgelb frittieren. Heiß, mit der Dipsauce und einem knackigen Salat nach Wahl servieren.

