

FRÜHLINGSROLLEN AUS DEM OFEN

Zutaten (4 Personen)

- 150 g TK-Prinzessbohnen
- 125 g Butter
- 1 Packung Filo-Teig
- 150 g Möhren
- 1-2 Lauchzwiebeln
- 1 kl. Rote Spitzpaprika
- 4 Blätter Chinakohl
- Salz, Pfeffer
- Chilisoße
- 4 EL Sesamsamen



Zubereitung

Bohnen auftauen lassen, Butter schmelzen, Teig bei Raumtemperatur ruhen lassen. Möhren schälen, Lauchzwiebeln, Chinakohl, Paprika waschen und putzen und das Gemüse in schmale ca. 8 cm lange Streifen schneiden.

Ofen vorheizen auf 200 Grad Umluft. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Ein Geschirrhandtuch anfeuchten, auf der Arbeitsfläche ausbreiten, dann ein trockenes drüberlegen. 1. Teigblatt auf die Tücher legen und dünn mit Butter bestreichen. Einmal längs zu einem schmalen Rechteck zusammenklappen und ebenfalls mit Butter bestreichen. An ein Ende mittig ca. 50 g Gemüse legen, mit Salz würzen und mit Chilisoße beträufeln. Von der befüllten Seite her aufrollen, dabei beide Seiten des Teiges vorher etwas einklappen. Rundherum mit Butter bestreichen und mit Sesam bestreuen. Dann auf ein Backblech legen und mit den anderen 9 Teigblättern wiederholen.

Im heißen Backofen ca. 20 Minuten backen.