

# Frühlingsrolle mit Angusrindfleisch

Ein Spezialrezept von

Marliese Heinzmann

Hallo Leute, mit diesen Worten meldet sich seit gut 10 Tagen unser Sohnmann aus Thailand. Bunte Bilder kommen durch das Internet, von Stränden und schönen Thaimädchen. Mit nur einem kleinen Rucksack wandert er vier Wochen durch Thailand. Die Eltern sind zuhause aufgeregt und schauen jeden Tag ihre Mails durch, nach neuen Nachrichten, über die waagemutigen Erlebnisse ihres Sohnes in Thailand. Pass gut beim Essen auf, versteck deinen Geldbeutel sicher, lauter gute Ratschläge aus Hochholz zum Urlauber nach Thailand, wahrscheinlich ins Leere, doch gesagt ist gesagt. Die erste Nachricht hat schon eingeschlagen, der brave Sohn liegt im Bett und hat Schwierigkeiten mit dem Darm. Hab ich es doch gleich gesagt, schallt es aus der Küche, der Bu hört einfach nicht auf uns. Aber trotz allem, können wir nur zuschauen und der guten Mutter ist nichts anderes eingefallen, vor Sorge, um den lieben Bu und schreibt sich ein Rezept von der Seele für ihre Fleischkunden, das Rezept ist die bekannte Frühlingsrolle.

Zutaten: Etwa 500g Rindfleisch vom Braten, Roulade, Steak oder Hackfleisch. Das Fleisch wird ziemlich klein geschnitten, sowie die weiteren Zutaten:

Ein Stück Ingwer, etwa 3 cm, 2 Möhren, 150g Sprossen, 1 Knoblauchzehe, 5 Blätter Chinakohl, ersatzweise nehme ich da gerne den Zuckerhut. Den Zuckerhut kann man feiner schneiden und schmeckt etwas bitter. Etwas Lauch, 100g Austerpilze, ersatzweise Kräutersaitling, 4 Lauchzwiebeln, Austernsauce und etwas Sojasoße.

Zubereitung: Das Fleisch und die Zutaten im Wok kurz anbraten und würzen, vielleicht etwas Zucker, Pfeffer, etwas Zitronenschale und frische Korianderblätter dazugeben. Die Teigblätter damit füllen, mit etwas Sesamöl und Olivenöl bestreichen und im Backofen 20 Minuten knusprig braun backen. Die Rolle kann natürlich auch in der Pfanne gebraten werden.

Die übrig gebliebene Bratflüssigkeit mit etwas Speisestärke binden und nachwürzen. Die fertigen Frühlingsrollen werden mit Soja- oder Chili- und der Bratensauce angeboten. Dazu gibt es einen bunten Salat.

Wir wünschen Euch eine schöne Fastenzeit und drücken die Daumen beim Fasten bis Ostern. Der Bauer versprach der lieben Frau, Enthaltensamkeit bei Schokolade und Alkohol. Dafür muss die Köchin gut aufkochen, um so seine Fastenzeit zu versüßen. Was heißt hier versüßen, wir können alle sein Gejammer vernehmen, und das 40 Tage lang, da das kühle Bier im Kühlschrank bleibt und die Schokolade im Schrank. Eigentlich müssen wir da durchhalten und zu Gott beten, dass endlich Ostern kommt. Grüße aus dem Lande Hochholz und viel Spaß mit der Frühlingsrolle.

**Alle Rezepte unter: [www.Hochholz.de](http://www.Hochholz.de)**

