Frühlingsrollen

ein leckerer Genuß in vielen Variationen

Zutaten:

1 Tasse Weizenvollkornmehl
2 Eßl. Sesamöl
¼ Teelöffel Meersalz
¾ Tasse stilles Wasser

Tipp: Der Teig kann wahlweise auch mit einer Prise Muskat oder Sesamsaat gewürzt werden.

Öl zum Fritieren

Tipp: Rapunzel Olivenöl-sizilianisch zum Backen, Braten, Fritieren oder auch Kokosfett

Füllung

1 Zwiebel
¼ von einem kleinen Weißkohlkopf
1 kleine Sellerieknolle
¼ Tasse stilles Wasser
1 Prise Meersalz

Tipp: Variationen möglich mit Sojasprossen, Paprika, Kohlrabi, Möhren,

Sauce

1/3 Tasse Tamari
1/3 Tasse Gemüsewasser
ca. 1Eßlöffel roh geriebener Ingwer (Tipp den Ingwer kreisförmig reiben)

Tipp: Die Sauce kann auch mit Knoblauch und/oder Senf gewürzt werden

Zwiebeln und Kohl fein hacken, Sellerie in Würfel schneiden.

Das Gemüse im Salzwasser ganz weich kochen, abtropfen - **das Wasser für die Sauce aufheben** - und abkühlen lassen.

Den Teig aus Mehl, Meersalz, Sesamöl und Wasser machen, ausrollen und in Vierecke schneiden.

Das Gemüse gut einpacken, mit einer Gabel den Teig gut verschließen und in dem heißen Öl herausbacken.

Auf saugfähigem Papier gut abtropfen lassen und mit der Sauce servieren.

Gemüsewasser und Tamari mischen, den geriebenen Ingwer pressen bis Saft kommt, mit dem Tamariwasser mischen und zu den warmen Rollen servieren.

Was ist Tamari?

Tamari und Shoyu werden auf sehr ähnliche Weise gewonnen wie Miso. Da sie jedoch flüssige Produkte sind, enthält die Mischung mehr Wasser und muß während des gesamten Fermentationsprozesses , der sich über 2-3 Jahre erstreckt, wiederholt abgeschöpft werden.

Tamari besteht aus Sojabohnen, Meersalz und Wasser.

Shoyu besteht aus Sojabohnen , Meersalz, Wasser und Weizen.

Tamari kann einfach als Würzmittel beim Kochen verwendet werden. Es unterstützt die Verdauung.