

Rezepte > Fleischgerichte > Rezept : Yufka Teigrollen mit Hähnchenfüllung
Yufka Teigrollen mit Hähnchenfüllung

Zutaten für 6 Portionen:

2 große Hähnchenbrüste ohne Haut
1 TL Keimöl
1 TL reines Sesamöl
1 Pack. Yufka-Teigrollen
100 g Karotten
100 g Lauch
100 g Mungbohnenkeimlinge
2 Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 rote Paprikaschote
100 g gefrorene Erbsen
200 g Chinakohl
8 Cocktailtomaten
100 g frischen Staudensellerie
1 EL durchgepressten frischen Ingwer
4 EL Kokosmilch
1 TL Tomatenmark
1 TL scharfes ungarische Paprikamark
Salz,
½ TL Szechuan-Pfeffer angeröstet und fein zerstoßen
1 TL Hühnerbrühe Instant
2 Thai Kaffir – Limettenblätter getrocknet – fein zerbröselt
1 Prise Curcuma
1 TL Japan. Mirin
2 EL Sojasauce
1 EL Worcestersauce
1 TL grüne Curry-Paste
Frittieröl zum Ausbacken der gefüllten Yufka –Teigrollen
Eiweiß



Zubereitung :

Die Hähnchenbrüste in dünne Streifen schneiden. Nun das Gemüse putzen und in Streifen bzw. Stifte schneiden. Die Tomaten einritzen, kurz mit heißem Wasser übergießen und dann häuten, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Vom Chinakohl habe ich den dicken Strunk innen herausgeschnitten und dann die restlichen Blätter in feine Streifen geschnitten. Den Lauch, die Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden und den roten Paprika (vorher entkernen) in feine Streifen. Den Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse drücken.

In einer Wokpfanne nun das Keimöl und das Sesamöl erhitzen.

Die Hähnchenstreifen scharf anbraten und herausnehmen. Dann nach und nach das Gemüse zugeben. Ca. 5 Minuten braten. Ich habe das Gemüse, das eine etwas längere Garzeit braucht zuerst in die Wokpfanne gegeben. Reihenfolge war: Paprika, Karotten, durchgedrückten Ingwer und die durchgedrückten Knoblauchzehen, Staudensellerie, Frühlingszwiebel, Lauch, Tomatenstücke, Chinakohlstreifen, Erbsen und zum Schluss die Mungbohnenkeimlinge. Dann habe ich das Hähnchenfleisch dazu gegeben und das Tomatenmark etwas mit angeröstet. Danach mit Kokosmilch

WWW.KOCHBAEREN.DE

Rezepte > Fleischgerichte > Rezept : Yufka Teigrollen mit Hähnchenfüllung
übergossen und alle Gewürze untergerührt. Abschmecken, darf ruhig etwas scharf sein.

Die Füllung nun auskühlen lassen.

In der Wokpfanne dann das Frittieröl erhitzen.

Die Yufka-Teigrollen etwas an den Rändern mit Eiweiß einstreichen, je 2 EL Füllung darauf geben und aufrollen.

Dann im Wok goldbraun heraus backen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Tip:

Sofort servieren damit sie knusprig bleiben. Pro Person rechnet man 2 bis 3 Yufka-Teigrollen. Dazu habe ich einen gemischten Salat serviert.