

# Lumpia

Rezept für ca. 10 Rollen



**Lumpia ist eine philippinische Spezialität chinesischen Ursprungs. Wie bei den Frühlingsrollen wird dabei Fleisch und / oder Gemüse in eine Omelett- oder Teighülle eingerollt. Man unterscheidet zwischen «fresh» und «fried» Lumpias, also zwischen frischen und im Öl frittierten Rollen.**

**Lumpias können als Snack, Vorspeise oder Hauptgang serviert werden.**

## Teig

Für die Teighüllen kann man entweder **feine Crêpes** machen oder **Reispapierblätter** für Frühlingsrollen im Supermarkt kaufen.

## Zutaten

- 2 EL Öl
- 1 Zwiebel *in Stifte geschnitten*
- 1 Knoblauchzehe *gepresst*
- 300g Poulet *fein geschneuzelt*
- 2 Karotten *in Stifte geschnitten*
- ½ Weiskohl *in Stifte geschnitten*
- 2 Frühlingszwiebeln *in Stifte geschnitten*
- 2 TL Sojasauce
- 1 TL Fischesauce
- Etwas Pfeffer
- 5 Kopfsalatblätter

## Tipp:

Die Lumpia-Rollen schmecken ausgezeichnet mit süß-saurer Sauce.



### Zubereitung der Füllung

- 1 EL Öl in Bratpfanne oder Wok erhitzen, Zwiebel und Knoblauchzehen dazugeben und kurz anbraten.
- Poulet dazugeben und während 2 Minuten unter Rühren anbraten.
- Poulet aus der Pfanne nehmen, erneut 1EL Öl erhitzen und darin das Gemüse während etwa 2 Minuten braten.
- Poulet wieder begeben, Sojasauce, Fischesauce und Pfeffer dazugeben und während 1 Minute kochen.



### Füllen der Teighüllen

- Reispapierblätter in kaltem Wasser aufweichen und auf angefeuchtetem Küchenhandtuch auslegen.
- Salatblätter der Länge nach halbieren und je ein Stück in der unteren Hälfte der Teighülle platzieren.
- 1-2 EL abgekühlte Gemüse- und Pouletmasse darauf geben.
- Die beiden Seiten der Teighülle über die Füllung falten und danach von unten her aufrollen.