
Frühlingsrollen Bowl - Low Carb

Frühlingsrolle zum Löffeln selber machen

von Low Carb mit Vroni & Nico



© Bild & Rezeptidee von Low Carb mit Vroni & Nico - Fudii.online

Vorbereitung: 20 Min. | **Koch-/Backzeit:** 25 Min. | **Gesamt:** 45 Min.

Zutaten:

500 g Hackfleisch, gemischt
1 EL Kokosöl
2 Knoblauchzehe(n)
1 EL Ingwerpulver
1 EL Sesamöl
0.5 Zwiebel(n)
1 Karotte(n)
0.25 Wirsing oder Weißkohl
50 ml Sojasauce
1 EL Sriracha oder andere
Chilisauce
1 EL Sesamsamen
2 Lauchzwiebel(n)

Zubereitung:

Für die **Frühlingsrollen-Bowl** zuerst den Ingwer, Zwiebel und Knoblauchzehen in 1 EL Kokosöl glasig anbraten.

Hackfleisch dazu geben und so lange braten, bis es nicht mehr rosa ist. Danach alle Zutaten aus dem Wok nehmen und beiseite stellen.

In der gleichen Pfanne nochmals 1 EL Kokosöl erhitzen.

Weißkohl und Möhren darin für etwa 5 Minuten mit Deckel andünsten.

Hackfleisch wieder in die Pfanne geben und unterrühren.

Mit Sesamöl, Sojasoße und Chilisauce abschmecken und bei geschlossenem Deckel weitere 5 - 8 Minuten fertig garen lassen.

Jetzt noch mit den Frühlingszwiebeln und der Sesamsaat bestreuen und genießen. Guten Appetit!

Nährwerte pro Portion/Stück

Kalorien	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Ballaststoffe
376 kcal	24 g	25 g	7 g	4 g