Rezept

Hähnchen-Wantans

Ein Rezept von Hähnchen-Wantans, am 28.04.2024

Zutaten

20	TK-Wantan-Teigblätter
1	Knoblauchzehe
2 EL	Sojasauce
1 EL	Sesamöl
	Öl zum Frittieren
300 g	Hähnchenbrustfilet
1	Stängel Koriandergrün mit Wurzel
1 TL	Zucker
1	Frühlingszwiebel

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 20 STÜCK | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 110 kcal, 7 g F, 5 g EW, 6 g KH

Zubereitung

1. Wantan-Teig in der Packung auftauen lassen. Das Hähnchenfleisch waschen und abtrocknen. Mit einem scharfen Messer fein hacken. Den Knoblauch schälen und hacken. Den Koriander waschen, die Wurzel hacken, das Koriandergrün beiseite legen. Hähnchenfleisch, Knoblauch und Korianderwurzel mit Sojasauce, Zucker und Sesamöl fein pürieren.

2. Die Frühlingszwiebel waschen, putzen und fein würfeln. Das Koriandergrün samt Stängel fein schneiden. Beides unter die Fleischmasse mischen.

3. Einige Wantan-Blätter auf der Arbeitsfläche auslegen (die übrigen mit einem feuchten Tuch abdecken, damit sie nicht austrocknen). Teigränder dünn mit Wasser einpinseln. Je 1 gehäuften TL Hähnchenmasse in die Mitte setzen und den Teig darüber an den Rändern zusammendrücken.

4. Öl im Wok oder in der Fritteuse zum Frittieren erhitzen. Die Wantans darin portionsweise in ca. 2 Min. goldbraun frittieren. Mit einem Schaumlöffel herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen.