

Rezept

Frittierte Wan Tan

Ein Rezept von Frittierte Wan Tan, am 24.02.2024

Zutaten

8 TK-Teigblätter für Frühlingsrollen (20 x 20 cm)	1 kleine rote Paprikaschote
100 g Sojabohnensprossen	100 g Chinakohl
150 g Hähnchenbrustfilet	1 frische rote Chilischote
2 EL neutrales Pflanzenöl	5 EL Gemüsebrühe (Instant)
5 EL Austernsauce	2 EL Hoi Sin-Sauce (Bohnenpaste)
2 EL dunkle Sojasauce	Salz
Pfeffer	1/2 Bund Schnittlauch
1 l neutrales Pflanzenöl zum Frittieren	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 290 kcal

Zubereitung

1. Die Frühlingsrollenblätter ca. 1 Std. vorher in der Packung auftauen lassen. Inzwischen die Paprika waschen, vierteln, entkernen und in Streifen schneiden. Die Sojabohnensprossen waschen und abtropfen lassen. Den Chinakohl waschen und in 1/2 cm dicke Stückchen schneiden. Das Hähnchenbrustfilet kalt abspülen, trockentupfen und klein schneiden. Die Chili längs aufschlitzen, entkernen, waschen und würfeln.
2. 1 EL Öl im Wok erhitzen, die Paprika mit den Sojabohnensprossen und dem Chinakohl ca. 1 Min. pfannenrühren und an den Rand schieben.
3. 1 weiteren EL Öl im Wok erhitzen, das Hähnchenfleisch mit den Chilis 3-4 Min. pfannenrühren und ebenfalls an den Rand schieben. Die Gemüsebrühe angießen und die Bratrückstände unter Rühren darin auflösen. Alles zusammenrühren und mit den Würzsaucen, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Füllung in einem Sieb abtropfen lassen, dabei die Sauce auffangen. Schnittlauch waschen und trockenschütteln.
5. Von den Frühlingsrollenblättern immer 2 Stück auf einmal abziehen, so dass sie noch zusammenkleben. Jeweils in vier gleich große Quadrate von ca. 10 x 10 cm schneiden. Auf jedes Quadrat gut 1 TL Füllung in die Mitte geben (Step 1). Teigblatt zu einem Säckchen formen. Dazu die vier Teigecken nach oben ziehen (Step 2) und mit einem Schnittlauchhalm zusammenbinden (Step 3). Mit den übrigen Frühlingsrollenblättern ebenso verfahren.
6. Das Öl zum Frittieren im Wok erhitzen. Es ist heiß genug, wenn an einem hineingehaltenen Holzkochlöffelstiel kleine Bläschen aufsteigen. Die Wan Tan im heißen Öl portionsweise goldgelb ausbacken.

- Die abgetropfte Sauce auf vier Teller verteilen und frittierte Wan Tan darauf anrichten.