

Rezept

Frittierte Wan-Tan mit Hähnchenbrustfilet

Ein Rezept von Frittierte Wan-Tan mit Hähnchenbrustfilet, am 04.06.2026

Zutaten

20 tiefgekühlte Wan-Tan-Blätter (10 cm × 10 cm)	200 g Hähnchenbrustfilet
1 Möhre	2 Frühlingszwiebeln
1 Ei (Größe M)	1/2 TL getrocknete, grob gemahlene Chilischote
1 TL Speisestärke	2 TL helle Sojasauce
1/2 TL Sesamöl	Salz
Pfeffer	1 l Erdnussöl zum Frittieren

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 450 kcal

Zubereitung

1. Wan-Tan-Blätter auftauen lassen. Hähnchenbrust sehr fein hacken oder würfeln und im Blitzhacker grob pürieren. Die Möhre schälen und winzig fein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in feine Scheiben schneiden. Ei trennen.
2. Hähnchenbrust, Möhre, Zwiebeln, Chili, Speisestärke, Eigelb, Sojasauce und Sesamöl gründlich miteinander verkneten, salzen und pfeffern.
3. Je 1 TL Füllung auf die Mitte der aufgetauten Teigquadrate geben. Teigränder mit verquirltem Eiweiß bepinseln, hochheben und über der Füllung behutsam zusammendrücken oder -drehen.
4. Öl im Wok oder in einer Pfanne erhitzen. Die Wan-Tan darin portionsweise in 2-3 Min. knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier entfetten.