Rezept

Frittierte Wan-Tan mit Hähnchenbrustfilet

Ein Rezept von Frittierte Wan-Tan mit Hähnchenbrustfilet, am 17.05.2025

Zutaten

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