

Rezept

Garnelen-Wan-Tan mit gebratenem Spargel

Ein Rezept von Garnelen-Wan-Tan mit gebratenem Spargel, am 08.06.2023

Zutaten

50 g frischer Ingwer	400 g frische Garnelen (ohne Kopf und Schale)
1 Bund Koriandergrün (z. B. Asialaden)	Meersalz
Pfeffer	1 Packung TK-Wan-Tan-Blätter (Asialaden/benötigt werden 14 Stück)
300 g grüner Spargel (alternativ Brokkoli)	2 Schalotten
1-2 EL Olivenöl	2 Bio-Limetten
Bambus-Dämpfer (Asialaden/alternativ: Kochtopf mit eingöltem Metalldämpfeinsatz)	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 450 kcal

Zubereitung

1. Den Ingwer schälen und fein hacken. Die Garnelen waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und ebenfalls fein hacken. Den Ingwer und die Garnelen mischen. Das Koriandergrün waschen, trocken schütteln, fein hacken und ebenfalls untermischen. Die Masse etwas salzen und pfeffern.
2. 14 Wan-Tan-Blätter ausbreiten (die restlichen Wan-Tan-Blätter können einfach wieder eingefroren werden) und jeweils 1 - 2 TL Garnelenmasse mittig darauf verteilen. Die Seiten des Blattes hochklappen, der Wan-Tan sollte oben offen sein. Die fertigen Wan-Tans in den Kühlschrank stellen.
3. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen. Die Enden des Spargels abschneiden. Den Spargel im kochenden Wasser in ca. 10 Min. bissfest garen, dann in sehr kaltem Wasser abschrecken. Den Spargel in mundgerechte Stücke schneiden und abkühlen lassen.
4. Die Wan-Tan in einem Bambus-Dämpfer verteilen und verschließen. In einen großen Topf Wasser geben und den Bambus-Dämpfer einsetzen (die Wan-Tan dürfen nicht im Wasser stehen). Die Wan-Tan exakt 10 Min. dämpfen, bevor das komplette Wasser verdampft ist, etwas Wasser nachfüllen.
5. Inzwischen die Schalotten schälen, fein würfeln und in einer Pfanne im heißen Olivenöl anschwitzen. Die Spargelstücke dazugeben und leicht anbraten. Die Limetten heiß waschen und abtrocknen. Mit einer Reibe die Limettenschale abreiben und zu dem Spargel geben. Bei Bedarf etwas salzen und pfeffern.
6. Den Spargel mit den Wan-Tan zusammen servieren.