

Rezept

Gedämpfte Garnelen-Wan-Tans

Ein Rezept von Gedämpfte Garnelen-Wan-Tans, am 28.06.2026

Zutaten

12 Wan-Tan-Teigblätter (ca. 10 × 10 cm; tiefgekühlt, Asialaden)	2 getrocknete Shiitake
50 g geschälte, gekochte Garnelen	1 zarte Frühlingszwiebel
1 Stück Ingwer (30 g)	2 EL Maiskörner
4 EL Sojasauce	2 kleine Knoblauchzehen
1 TL Mehl	1/4 TL Sambal Oelek

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 105 kcal, 6 g EW, 19 g KH

Zubereitung

1. Die Wan-Tan-Teigblätter auftauen lassen, dabei mit einem Tuch abdecken, damit sie nicht trocken und brüchig werden. Inzwischen die Shiitakepilze abbrausen und ca. 15 Min. in warmem Wasser einweichen.
2. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Garnelen kalt abbrausen, mit Küchenpapier trocken tupfen und fein hacken. Die Pilze abtropfen lassen und ohne die harten Stiele in kleine Stücke schneiden. Garnelen und zerkleinerte Pilze mit Frühlingszwiebeln und Mais vermischen. Den Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Mit 1 EL Sojasauce und Sambal Oelek verrühren und unter die Garnelenfüllung mischen.
3. Nach und nach die Teigplatten vom Stapel heben und einzeln auf ein Arbeitsbrett legen. Jeweils etwa 1 TL Garnelenfüllung in der Mitte daraufsetzen. In einem Schälchen das Mehl mit 1 EL Wasser glatt rühren, die Ränder der Teigplatten damit einstreichen. Den Teig an den Seiten hochnehmen und über der Füllung zusammendrücken und leicht eindrehen, sodass kleine Säckchen entstehen.
4. Die Hälfte der Säckchen mit etwas Abstand zueinander in ein Dämpfkörbchen setzen und in den Wok stellen. Etwa 50 ml Wasser und die restliche Sojasauce in den Wok geben, aufkochen lassen, den Wokdeckel auflegen und die Teigtäschchen ca. 6 Min. dämpfen. Herausnehmen und warm stellen, dann die übrigen Wan-Tans dämpfen.