

Rezept

Gedämpfte Lachs-Wan-Tans

Ein Rezept von Gedämpfte Lachs-Wan-Tans, am 10.06.2026

Zutaten

30 tiefgekühlte Wan-Tan-Blätter (10 × 10 cm)	200 g Blattspinat
2 Frühlingszwiebeln	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	250 g Lachsfilet ohne Haut
Salz	Pfeffer
2 EL Zitronensaft	2 TL Sesamöl
2 EL helle Sojasauce	Dämpfeinsatz
Öl zum Einfetten ChilisaUCE (Fertigprodukt)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für ca. 40 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 20 kcal

Zubereitung

1. Die Wan-Tan-Blätter unter einem feuchten Küchentuch auftauen lassen. Spinat putzen, waschen, trocken schleudern, grob hacken. Frühlingszwiebeln waschen und putzen. Schalotten und Knoblauch schälen. Mit den Frühlingszwiebeln fein würfeln. Lachs kalt abspülen, trocken tupfen und fein würfeln. Gemüse und Fisch mischen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Sesamöl und Sojasauce würzen.
2. Je 1 TL Füllung in die Mitte der Wan-Tan-Blätter setzen. Ränder anfeuchten und über der Füllung zu einem Säckchen zusammenfassen. Teigecken fest zusammendrücken.
3. Den Dämpfeinsatz mit Öl bepinseln und die Wan-Tans hineinsetzen. 500 ml Wasser im Wok erhitzen. Den Dämpfeinsatz in den Wok setzen und die Wan-Tans zugedeckt 10 Min. dämpfen. Mit ChilisaUCE servieren.