

Rezept

Gedämpfte Wan-Tan

Ein Rezept von Gedämpfte Wan-Tan, am 28.06.2026

Zutaten

ca. 40 TK-Wan-Tan-Blätter (10 × 10 cm, Asialaden)	30 g Galgant
30 g Ingwer	2 Knoblauchzehen
3 Stängel Zitronengras	1 Bund Frühlingszwiebeln
4 Kaffir-Limettenblätter	1 EL Öl
200 g rohe Garnelen (küchenfertig)	200 g Schweinehackfleisch
Salz	schwarzer Pfeffer
1 EL Austernsauce	1 EL Fischsauce
1 EL geröstetes Sesamöl	2 TL Zucker
1 Eiweiß	2 EL Speisestärke
süße Chili-Sauce zum Dippen	Bambus-Dämpfaufsatz mit passendem Topf

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** schwer | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal

Zubereitung

1. Die Wan-Tan-Blätter unter einem feuchten Küchentuch auftauen lassen. Inzwischen Galgant, Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Das Zitronengras von den äußeren Blättern befreien (für später beiseitestellen!) und nur das untere weiche Drittel hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen, das Weiße hacken, das Grüne in Röllchen schneiden und beiseitestellen. Die Kaffir-Limettenblätter waschen, 2 Blätter beiseitestellen, 2 Blätter an der Mittelrippe falten und diese herausziehen. Die Blatthälften übereinanderlegen und in winzige Stücke schneiden.
2. Weiße Frühlingszwiebelstücke im heißen Öl anschwitzen und Galgant, Ingwer, Knoblauch und Zitronengras 3 - 4 Min mitbraten, dann abkühlen lassen. Inzwischen die Garnelen waschen, trocken tupfen und nicht zu fein hacken. Das Hackfleisch kräftig salzen und pfeffern, mit Zwiebelmischung, Garnelen, Austern- und Fischsauce, Sesamöl, Zucker und Limettenblattstückchen mischen. Das Eiweiß verquirlen und dazugeben, dann die Stärke untermischen.
3. Wan-Tan-Blätter nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen. In die Mitte je 1 TL Füllung setzen und die Ränder mit Wasser anfeuchten. Nacheinander je zwei gegenüberliegende Spitzen aneinanderlegen und in der Mitte so zusammendrücken, dass kleine Täschchen entstehen. Mit einem feuchten Küchentuch abdecken.
4. Zum Dämpfen im Topf ausreichend Wasser mit den übrigen ganzen Limettenblättern und den Resten des Zitronengrases zum Kochen bringen. Den Dämpfaufsatz mit passend rund zugeschnittenem Backpapier auslegen und die Wan-Tans darin verteilen. Den Aufsatz auf den Topf setzen (er sollte das Wasser nicht berühren) und die Wan-Tans zugedeckt ca. 10 Min. dämpfen. Mit den grünen Frühlingszwiebelstücken bestreuen und mit Chilisauce servieren.