

Rezept

Gedämpfte Wan-Tan mit Garnelen

Ein Rezept von Gedämpfte Wan-Tan mit Garnelen, am 09.06.2026

Zutaten

40 Wan-Tan-Platten	10 g Tongu-Pilze
2 Frühlingszwiebeln	150 g Mais (Dose)
2 EL helle Sojasauce	1 EL Reiswein
1 TL Speisestärke	Salz
Pfeffer	250 g rohe geschälte Riesengarnelen
1 Eiweiß zum Bestreichen	Öl zum Einfetten

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 310 kcal

Zubereitung

1. Die Wan-Tan-Blätter zubereiten oder zugedeckt auftauen lassen. Pilze überbrühen und 20 Min. einweichen.

2. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Pilze abtropfen lassen und klein schneiden. Mit Zwiebeln und Mais grob pürieren. Mit Sojasauce, Reiswein, Speisestärke, Salz und Pfeffer vermengen. Die Garnelen halbieren.

3. Je 6-8 Wan-Tan-Platten auslegen. Je 1 gehäuften TL Füllung und 2 Garnelenhälften in die Mitte setzen, Ränder mit Eiweiß bestreichen und über der Füllung zusammendrücken.

4. In einem Wok 1/2 l Salzwasser aufkochen lassen. Siebeinsatz oder Dämpfkörbchen fetten, Teigtäschchen darauf setzen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 10-15 Min. dämpfen.