

Rezept

Gedämpfte Teigtaschen

Ein Rezept von Gedämpfte Teigtaschen, am 18.04.2026

Zutaten

20 TK-Wan-Tan-Blätter	1 Stück Ingwer (2-3 cm)
2 Frühlingszwiebeln	2 Stangen Staudensellerie
200 g Weißkohl	1 EL dunkles Sesamöl
2 EL Sojasauce	Pfeffer
50 g Erdnusskerne (ungesalzen)	100 ml Sriracha-Sauce (Fertigprodukt)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 200 kcal, 9 g F, 6 g EW, 17 g KH

Zubereitung

1. Die Wan-Tan-Blätter unter einem feuchten Küchentuch auftauen lassen. Inzwischen den Ingwer schälen und fein hacken. Frühlingszwiebeln und Sellerie putzen und waschen, das Frühlingszwiebelgrün abschneiden und beiseitelegen, den weißen Teil und den Sellerie in feine Würfel schneiden. Den Weißkohl putzen und in feine Streifen hobeln.
2. Das Sesamöl in einem Wok oder in einer Pfanne erhitzen. Ingwer und Gemüse darin 3-4 Minuten andünsten. Mit der Sojasauce und Pfeffer abschmecken und abkühlen lassen. Die Erdnüsse grob hacken und die Hälfte untermischen.
3. Die aufgetauten Wan-Tan-Blätter nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen. In die Mitte je 1 gehäuften TL Füllung setzen und die Ränder mit Wasser anfeuchten. Nacheinander je zwei gegenüberliegende Spitzen aneinanderlegen und in der Mitte zusammendrücken.
4. In einem Topf oder im Wok ausreichend Wasser zum Kochen bringen. Den Dämpfaufsatz mit 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.
5. Das Frühlingszwiebelgrün in Ringe schneiden. Die Wan-Tans mit Frühlingszwiebelringen und den übrigen gehackten Erdnüssen bestreuen. Mit der Sriracha-Sauce servieren.