

Rezept

Kürbis-Essenz mit Ricotta-Wan-Tans

Ein Rezept von Kürbis-Essenz mit Ricotta-Wan-Tans, am 10.06.2026

Zutaten

700 g Muskatkürbis (ungeputzt ca. 950 g)	1 Stück frischer Ingwer (ca. 5 cm)
1,5 l Gemüsebrühe	1 Bio-Zitrone
100 g Ricotta	Salz
Pfeffer	3 Eier
75 g kleine gegarte Garnelen	8-12 Wan-Tan-Teigblätter (aus dem Asienladen)
Kürbiskernöl zum Beträufeln	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 280 kcal

Zubereitung

1. Den Kürbis schälen, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch grob raspeln. Ingwer schälen und fein hacken. Beides langsam mit der Gemüsebrühe erhitzen, einmal aufkochen, den Herd ausstellen und die Brühe zugedeckt 15 Min. ziehen lassen.
2. Zitrone abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Ricotta mit 1 TL Zitronenschale und 1 EL Zitronensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eier trennen. Die Wan-Tan-Blätter auslegen, die Ränder mit Eigelb bestreichen. Je 1 Klecks Zitronen-Ricotta mittig daraufsetzen und je nach Größe 2-3 Garnelen auf die Ricotta legen. Die Wan-Tan-Blätter zu Dreiecken falten. Den Dämpfeinsatz mit Backpapier auslegen und die Wan Tans darin über kochendem Wasser 15 Min. dämpfen.
3. Brühe durch ein Sieb gießen und gut abtropfen lassen. Eiweiße zur Brühe geben, aufkochen und einige Minuten kochen lassen. Durch ein Küchentuch abseihen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Ricotta-Wan-Tans und 1 Spritzer Kürbiskernöl servieren.