Rezept

Vegetarisch frittierte Wan-Tan

Ein Rezept von Vegetarisch frittierte Wan-Tan, am 05.06.2025

Zutaten

20	TK-Wan-Tan-Teigblätter (Asienladen)
150 g	Ananas (aus der Dose)
80 g	Mungobohnensprossen
1 TL	Tamarindenmus
	Chilipulver (nach Belieben)
	1/2 rote Paprikaschote
1	Zwiebel
2 EL	süße Chilisauce
	Salz
	Pflanzenfett zum Frittieren

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 230 kcal

Zubereitung

1. Die Teigblätter auftauen lassen, dabei mit einem feuchten Tuch abdecken, damit sie nicht austrocknen. Die Paprika waschen, halbieren, putzen und fein würfeln. Die Ananas abgießen, dabei den Saft auffangen. Die Ananas fein würfeln. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Sprossen waschen, abtropfen lassen und klein schneiden.

2. In einer Pfanne 5 EL Ananassaft mit der Chilisauce, dem Tamarindenmus und 1/2 TL Salz aufkochen. Ananas, Paprika und Zwiebel darin ca. 5 Min. garen, bis die Flüssigkeit fast verdunstet ist. Die Sprossen dazugeben und alles noch 1-2 Min. leise kochen lassen. Mit Salz und evtl. Chilipulver kräftig abschmecken.

3. In einem kleinen Topf 5 cm hoch Pflanzenfett erhitzen. Wenn von einem Holzstäbchen kleine Bläschen aufsteigen, ist das Fett heiß genug (Step 1).

4. Auf die ersten 4 Teigblätter je 1 EL Gemüse setzen (Step 2). Teigränder etwas befeuchten und über der Füllung kräftig zusammendrücken (Step 3). Im heißen Fett ca. 3-5 Min. frittieren, bis der Teig leicht gebräunt und blasig ist. Die Wan-Tan herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die restlichen Teigblätter nach und nach ebenso verarbeiten.