

Rezept

Veggie-Wan-Tan

Ein Rezept von Veggie-Wan-Tan, am 25.03.2023

Zutaten

12 TK-Wan-Tan-Blätter	120 g frischer Blattspinat
Salz	1 Knoblauchzehe
1 Stück frischer Ingwer (ca. 2 cm)	1 frische rote Chilischote
50 g Champignons	2 Frühlingszwiebeln
30 g Bambussprossen	2 EL Erdnussöl
Pfeffer	Dämpfkorb

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 505 kcal

Zubereitung

1. Wan-Tan-Blätter auf eine Arbeitsfläche legen, mit einem feuchten Tuch bedecken und ca. 45 Min. antauen lassen.

2. Dann den Spinat waschen und verlesen, die groben Stiele abschneiden. Spinat in ca. 100 ml kochendem Salzwasser zusammenfallen lassen und in einem Sieb abtropfen lassen. Den Spinat gut ausdrücken und fein hacken.

3. Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Die Chilischote waschen, putzen und längs aufschneiden. Die Kerne herauschaben, die Chilihälften fein hacken (danach die Hände waschen!).

4. Die Champignons mit Küchenpapier abreiben und möglichst fein hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Bambussprossen in einem Sieb abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden.

5. 1 EL Erdnussöl im Wok erhitzen. Knoblauch, Ingwer, Chili und die gehackten Champignons hineingeben und bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 2 Min. braten. Spinat, Frühlingszwiebeln und Bambussprossen unterrühren und ca. 1 Min. mitdünsten. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen.

6. 4 Teigblätter vom Stapel abziehen und nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen, die übrigen wieder mit dem feuchten Tuch bedecken. Auf die Mitte der Teigblätter je 1 gehäuften TL Spinat-Pilz-Masse geben. Die Ränder mit etwas Wasser anfeuchten. Die Teigecken jeweils über der Füllung zusammennähmen. Die »Nähte« zusammendrücken und verschließen. Auf diese Weise insgesamt 12 Veggie-Wan-Tan herstellen. Nicht benötigte Teigblätter wieder einfrieren.

7. Den Wok säubern, dann zu einem Drittel mit Wasser füllen (ca. 500 ml). Das Wasser bis knapp unter den Siedepunkt erhitzen. Den Boden eines Dämpfkorbess dünn mit übrigem Erdnussöl bestreichen. Wan Tan hineingeben. Den Dämpfkorb verschließen und in den Wok setzen - der Boden darf das Wasser nicht berühren. Die Veggie-Wan-Tan in ca. 10 Min. garen und heiß servieren, z. B. mit einer süß-scharfen Chilisauce.