

Rezept

Wan Tans mit Gemüsefüllung aus dem Wok

Ein Rezept von Wan Tans mit Gemüsefüllung aus dem Wok, am 28.06.2026

Zutaten

30 Wan-Tan-Teigblätter (ca. 10 × 10 cm; tiefgekühlt, Asialaden)	150 g Möhren
1 Dose Maiskörner (140 g Abtropfgewicht)	4 Frühlingszwiebeln
4 EL helle Sojasauce	1 Stück frischer Ingwer (20 g)
Pfeffer	1 TL Rohrohrzucker
	1 Eiweiß (M)
Außerdem	
500 ml Öl zum Frittieren	200 ml süße Chilisauce

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 580 kcal, 38 g F, 10 g EW, 48 g KH

Zubereitung

1. Die Wan-Tan-Teigblätter auftauen lassen, dabei am besten mit einem Tuch abdecken, damit sie nicht trocken und brüchig werden. Die Möhren schälen und in sehr feine Würfel schneiden oder grob raspeln. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen, längs halbieren oder vierteln, dann quer in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Maiskörner in einem Sieb gut abtropfen lassen.
2. Den Ingwer schälen und fein hacken. In einer Schüssel mit der Sojasauce, Zucker und Pfeffer verquirlen. Das vorbereitete Gemüse darin wenden. Nach und nach ein Teigblatt vom Stapel nehmen, die Ränder dünn mit verquirltem Eiweiß bestreichen. 1 TL Gemüse Mischung in der Mitte daraufsetzen, die Teigränder nach oben heben und zusammendrücken oder -drehen, sodass die Füllung fest eingeschlossen ist.
3. Das Öl zum Frittieren im Wok erhitzen. Es ist heiß genug, wenn an einem hineingehaltenen Holzlöffelstiel sofort kleine Bläschen nach oben steigen. Die Teigtäschchen portionsweise je ca. 2 Min. goldbraun frittieren. Mit einer Schaumkelle herausheben und kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen, dann in Schälchen oder auf Teller anrichten und zusammen mit der Chilisauce servieren.