

WAN TAN

Zutaten für 2 Personen/10 Wan Tans

- 10 Wan-Tan-Blätter, TK, aus dem Asia-Laden
- 125 g Hack vom Schweinefilet,
- 30 g Shiitake-Pilze
- 1 Frühlingszwiebel
- 30 g Pak Choi
- 5 g frischer Ingwer
- ½ Knoblauchzehe
- 1 ½ EL Sojasauce

Dip:

- 3 EL Chilisoße, süß-scharf, fertig aus dem Asia-Laden
- ½ EL Limettensaft
- Ca. 3 Schnittlauch-Röllchen
- Ein paar Blätter Koriandergrün



Zusätzlich:

- 1 Paprika
- 2 Möhren
- 1 EL Sesamöl
- 1 EL Sojasoße
- Pfeffer

Zubereitung

1. Teigblätter auftauen lassen. Damit sie dabei nicht austrocknen, mit Frischhaltefolie abdecken oder in ein feuchtes Geschirrtuch wickeln.
2. Für die Füllung: Pilze trocken säubern, vom Stiel befreien und klein hacken. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Pak Choi waschen und fein schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Knoblauch schälen und pressen. Fleisch, Pilze, Frühlingszwiebeln, Pak Choi, Ingwer, Knoblauch und Sojasauce vermengen.
3. Je 1-2 TL der Füllung in die Mitte eines Teigblattes geben. Die Teigränder mit Wasser bepinseln und über der Füllung so zusammendrücken, dass ein spitzes Hütchen entsteht. Die fertigen Wan Tan abdecken, damit sie nicht austrocknen.



4. Dampfkörbe (17 cm Durchmesser) mit Backpapier auslegen, dabei das Papier mit einer Fleischgabel mehrmals durchstechen. Die Wan Tan in die Körbe geben und auf einen entsprechend großen Topf stellen. Dann den Bambusdeckel auflegen. Nur so viel Wasser in den Topf gießen, dass das Wasser den Boden der Körbe nicht berührt! Das Wasser aufkochen und die Wan Tan zugedeckt bei mittlerer Hitze 12 Min. dämpfen. Bei Bedarf heißes Wasser nachgießen.
5. In der Zwischenzeit den Dip vorbereiten: Dafür Schnittlauch in Röllchen schneiden und Koriander hacken. Die Kräuter zusammen mit Limettensaft unter die Chilisoße rühren.
6. Paprika waschen, vierteln, entkernen und in feine Streifen schneiden. Möhren waschen, schälen und in sehr feine Streifen schneiden.
In einem Wok oder in einer Pfanne Sesamöl erhitzen und Paprika sowie Möhren darin 1 Min. unter Rühren vorsichtig braten. 1 EL Sojasoße dazugeben und mit Pfeffer abschmecken. Die Wan Tans auf Tellern oder im Korb servieren, das Gemüse in Schälchen anrichten und den Dip dazu reichen.

Nährwerte pro Portion:

Energie	260	kcal
Eiweiß	19,8	g
Fett	7,99	g
davon gesättigte Fettsäuren	1,46	g
davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	3,13	g
Kohlenhydrate	23,7	g
Ballaststoffe	7,38	g

