



# GEDÄMPFTE WANTANS MIT GARNELEN-HACKFLEISCH-FÜLLUNG



Für ca. 50 Wantans

## FÜR DIE WANTANS:

ca. 50 Wantan-Blätter  
200 g Garnelen, küchenfertig  
(TK oder frisch)  
ca. 100 g Chinakohl  
2-3 Frühlingszwiebeln  
2 cm Ingwer  
½ Bund Koriandergrün  
5-6 Blättchen Thai-Basilikum  
300 g Schweinehackfleisch  
3-4 EL Sojasauce  
1 EL Austernsauce  
Saft von ½ Limette

## FÜR DIE SAUCE:

3-4 EL chinesisches Chiliöl  
2 EL Sojasauce  
2 EL Wasser  
1 TL Honig  
2 TL Reiswein  
1 TL Sesamöl

## AUSSERDEM:

ca. 1 EL Sesam

## ZUBEREITUNG

Wantan-Teigblätter in der Packung oder unter einem feuchten Küchentuch über Nacht im Kühlschrank oder bei Zimmertemperatur auftauen lassen. TK-Garnelen ebenfalls auftauen lassen, anschließend so fein wie möglich hacken.

Chinakohl waschen und fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Ingwer schälen und ebenfalls fein hacken. Koriander und Thai-Basilikum waschen, trockenschütteln und grob hacken. Alles zusammen mit den Garnelen und dem Hackfleisch in eine Schüssel geben und mit Sojasauce, Austernsauce und Limettensaft würzen. Mit den Händen einige Minuten gut verkneten.

Zum Füllen und Formen der Wantans die Ränder eines Teiglings leicht mit Wasser anfeuchten. Etwa 1 TL Füllung in die Mitte des Teigblatts setzen. Den Teigling zu einem Dreieck oder Rechteck zusammenschlagen und den Teig gut andrücken. Darauf achten, dass keine Luft zwischen Füllung und Teig eingeschlossen wird. Die beiden Ecken der unteren, langen Seite mit etwas Wasser befeuchten, zusammenfalten und festdrücken. Mit den restlichen Teigblättern ebenso verfahren.



## GEDÄMPFTE WANTANS MIT GARNELEN-HACKFLEISCH-FÜLLUNG

### ZUBEREITUNG

Fertig geformte Wantans auf ein leicht bemehltes Brett oder ein Tuch setzen. Damit der Teig während der Zubereitung nicht austrocknet, sowohl die Teigblätter als auch die bereits gefalteten Wantans mit einem feuchten Tuch bedecken.

Die Wantans auf einen leicht gefetteten, gelochten Garbehälter setzen. Bei 100 °C Dampfgarstufe ca. 10 Minuten garen.

Für die Sauce alle Zutaten miteinander vermengen.  
Die Wantans mit Chiliöl-Sauce und nach Belieben mit gehacktem Koriandergrün und mit etwas Sesam bestreut servieren.