

Vegetarische Wan Tan mit Spinat in Chiliöl

VORBEREITEN

70
Min.

ZUBEREITEN

40
Min.

NIVEAU



Zutaten für 25 Stück

Für die Wan Tan

1 Päckchen TK Wan Tan Teigblätter
150 g Blattspinat
1 Frühlingszwiebel
100 g Kräuterseitlinge
1 Stück Ingwer (ca. 1 cm)
50 g Bambussprossen
1 Esslöffel Sojasauce
1 Esslöffel Fischsauce

Für das Chiliöl

125 ml Sesamöl
3 Sternanis
2 Kaffirlimettenblätter
5 Kardamomkapseln
1 Teelöffel Szechuanpfefferkörner
1 Zimtstange

Du kennst Wan Tan nur in der Suppe oder frittiert? Dann probier doch mal die gedämpfte Version der kleinen asiatischen Teigtaschen. Durch das schonende Garen bleiben die zarten Aromen von Spinat und Kräuterseitlingen erhalten – und das schmeckt man. Zusammen mit feurigem Chiliöl besitzen diese

vegetarischen Wan Tan echtes Suchtpotenzial.

- 1 -

Für das Chiliöl Sesamöl mit Zimtstange, Sternanis, Kaffirlimettenblätter, Kardamomkapseln und Pfefferkörner in einem Topf erhitzen, bis es leicht sprudelt. Öl auf schwacher Hitze ca. 30 Minuten mit Gewürzen kochen. Zur Seite stellen und abkühlen lassen.

- 2 -

Das kalte Öl durch ein Sieb filtern, in ein Gefäß füllen und mit Chiliflocken verrühren.

- 3 -

Wan Tan Blätter antauen lassen und mit einem feuchten Tuch umwickeln, damit sie nicht austrocknen.

- 4 -

Für die Füllung Spinat und Frühlingszwiebel waschen, Kräuterseitlinge putzen, Ingwer schälen, Bambussprossen abtropfen lassen und alles fein hacken. Mit Soja- und Fischsauce würzen.

- 5 -

Füllung mit einem Löffel portionsweise auf die Wan Tan Teigblätter geben, Ränder befeuchten, zwei gegenüberliegende Ecken der Blätter aufnehmen und zusammendrücken. Die beiden anderen Ecken ebenfalls nach oben nehmen und festdrücken.

- 6 -

Zum Dämpfen Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Backpapier in den Bambusdämpfer legen und Wan Tan

Vegetarische Wan Tan mit Spinat in Chiliöl

darauf verteilen. Achte darauf, dass sie nicht zu dicht nebeneinanderliegen, damit sie nicht zusammenkleben. Bambusgarer auf den Topf setzen und Wan Tan ca. 10 Minuten mit geschlossenem Deckel dämpfen.