

Gemüse ist In! Veggie Wan Tans mit süß-saurer Sauce

VORBEREITEN

40
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Zutaten für 20 Wan Tans

5 braune Champignons
5 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer (2 cm)
2 Teelöffel Olivenöl
250 g Krautsalat
3 Stück Pak Choi
1/2 rote Paprika
1 Möhre
3 Frühlingszwiebeln
1 Teelöffel Reisessig
1 Esslöffel Sojasauce
20 Wan Tan Teigblätter

Für die süß-saure Sauce

150 g Ananas aus der Dose (ungesüßt)
5 Teelöffel Apfelessig
1 Stück Ingwer (2 cm)
1 Teelöffel Sojasauce
1 Teelöffel Speisestärke
6 Teelöffel Ahornsirup

kommt und was nicht. Bei uns muss das Fleisch draußen bleiben, dafür kommt ganz viel knackiges Gemüse rein. Das Ergebnis: Knusprige und vegane Wan Tans, denen niemand widerstehen braucht!

- 1 -

Für die Füllung Champignons klein schneiden, Ingwer schälen und fein reiben, Knoblauch schälen und hacken. Mit Olivenöl in einen Wok geben und ca. 8 Minuten bei niedriger Hitze braten.

- 2 -

Paprika in kleine Würfel schneiden, Pak Choi zerkleinern, Möhre schälen und reiben und Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. In den Wok geben und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten braten. Mit Reisessig und Sojasauce verrühren und auskühlen lassen.

- 3 -

Für die Sauce Ingwer schälen und fein reiben, Ananas klein schneiden und mit Ahornsirup und Apfelessig bei mittlerer Hitze aufkochen lassen.

- 4 -

Sojasauce mit Speisestärke mischen, mit Ananas verrühren und ca. 5 Minuten einkochen lassen, beiseitestellen.

- 5 -

Backofen auf 170 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.

- 6 -

Füllung esslöffelweise auf den Wan Tan Blättern verteilen und zu einem Dreieck zusammenklappen. Enden fest

Du bestellst noch?! Dann ist jetzt Moment, die Nummer von deinem Lieferservice wegzupacken und aktiv zu werden... Denn - du entscheidest was in deine Wan Tans

Gemüse ist In! Veggie Wan Tans mit süß-saurer Sauce

zusammendrücken und mit Backspray besprühen.

- 7 -

Auf das Backblech geben, erneut mit Backspray besprühen und im heißen Ofen ca. 10 Minuten backen. Nach 5 Minuten wenden. Mit süßsaurer Sauce servieren.