

Wan Tans mit Garnelen und Aprikosen-Soja-Dip

VORBEREITEN

30
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Zutaten Für 2 Personen

Für die Wan Tans

20 mittelgroße Garnelen
1 Stängel Staudensellerie
1/2 rote Paprika
1/2 Stange Lauch
1 Esslöffel frischer Ingwer
1 Esslöffel Sojasauce
1 Esslöffel frischer Limettensaft
1/2 Esslöffel Abrieb einer Limette (unbehandelt)
1 Eigelb
30 Wan Tan-Blätter
50 g Spinatblätter

Für den Dip

2 Esslöffel Aprikosenkofitüre
2 Esslöffel Sojasauce
1/2 Esslöffel frischer Ingwer
1 Esslöffel Frühlingszwiebeln

Liebhaber von chinesischem Essen aufgepasst: Wir haben die typischen Teigtaschen mit Garnelen und Gemüse gefüllt - und anschließend ganz traditionell im chinesischen Bambusdämpfer gegart.

- 1 -

Für die Wan Tans: Das Gemüse und den Ingwer klein schneiden und in einem Standmixer mit Sojasauce, Limettensaft und den Limetten-Zesten verrühren.

- 2 -

Flüssigkeit abgießen und beiseitestellen.

- 3 -

Die Garnelen in grobe Stücke schneiden und im Mixer mit der Gemüsepaste mischen.

- 4 -

Die Wan Tan-Blätter auslegen und jeweils einen guten Teelöffel der Paste in die Mitte der Blätter geben.

- 5 -

Die Wan Tans an den Rändern mit Eigelb bestreichen.

- 6 -

Für die charakteristische Form der Wan Tans zwei gegenüberliegende Ecken der Blätter aufnehmen und zusammendrücken. Die beiden anderen Ecken ebenfalls nach oben nehmen und festdrücken.

- 7 -

Alle Seiten der Wan Tans fest verschließen, damit sich beim Dämpfen kein Wasser darin sammelt.

- 8 -

Wasser in einem Topf aufkochen. Die Körbe des Bambusdämpfers mit Spinatblättern auslegen, sodass die Wan Tans nicht am Boden haften bleiben. Der Spinat kann

Wan Tans mit Garnelen und Aprikosen-Soja-Dip

mit verzehrt werden.

- 9 -

Die gefüllten Taschen in die Körbe geben und mit dem Deckel verschließen. Auf den Topf setzen und für ca. 10 Minuten garen.

- 10 -

Für den Dip inzwischen den Ingwer schälen und fein hacken. Die Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden. In einer Schüssel mit den übrigen Zutaten vermischen.