Wan Tan mit Pute und Spinat

Ausländische Küche » Asiatische Küche

Zutaten (4 Personen)

» 10 Wan-Tan-Teigblatt/ -blätter
» 100g Putenbrust/-brüste
» 1 Stück Ingwer
» 2 Lauchzwiebel(n)
» 1 rote Chilischote(n)
» 50g Blattspinat
» 3 EL Sojasoße
» 1 TL Sesamöl
» 2 EL Reisessig
» 1 TL Honig

Bewertung

Beschaffung
Spezial-Laden

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Bambuskörbchen mit Backpapier auslegen. Teigblätter nebeneinander liegend auftauen lassen. Fleisch abbrausen, trockentupfen und zu Hack verarbeiten. Ingwer schälen, würfeln. Lauchzwiebeln, Chili abbrausen, trockentupfen und putzen bzw. entkernen. Spinat verlesen, waschen, abtropfen lassen. Alles hacken.

2. Fleisch mit Spinat, Hälfte der Zwiebeln, Ingwer, 1EL Sojasoße, Sesamöl verrühren. Auf die Teigblätter verteilen. Ränder mit Wasser bestreichen, diagonal zusammenklappen, festdrücken. In die Körbchen setzen, im Dampftopf ca. 7min garen.

3. Die übrigen Lauchzwiebeln, Reisessig und Chilischote verrühren. Mit restlicher Sojasoße sowie Honig abschmecken. In kleinen Schälchen anrichten und mit den Wan Tan servieren.

Nährwerte: 190kcal/E10g/F8g/KH21g pro Portion

angelegt am: 07.12.2005 Rezept-Nr: 1958

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke