

GEFÜLLTE CHINESISCHE TEIGTASCHEN MIT MAITAKE UND GEMÜSE



Für 4 Personen



Zubereitungszeit: ca. 30 Min.



Zutaten:

- Tiefgekühlte Wan Tan Teigblätter
- 20 g getrocknete Bio Maitake
- 1 Karotte
- 50 g Prinzessbohnen
- 30 g Lauch
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Austernsauce
- ½ TL Sambal Oelek
- 2 EL Fett zum Anbraten
- Sweet Chili Sauce nach Bedarf



Zubereitung:

Trockenpilze einweichen, gut abtropfen lassen und in Stücke schneiden.

Den entstandenen Pilzfond durch ein Küchentrepp seihen und für andere Gerichte, wie Saucen oder Suppen, weiterverwenden.

Karotte, Bohnen, Lauch und Knoblauchzehe in Würfel schneiden.

2 EL Fett in einer Pfanne erhitzen und die Karotte, Prinzessbohnen und Maitake hineingeben. Bei geringer Hitze, etwa 3 Minuten anbraten. Lauch und Knoblauch zugeben und für weitere 2-3 Minuten mitbraten. Mit Sojasauce, Austernsauce und Sambal Oelek würzen.

Etwa einen Teelöffel der fertigen Gemüse-Pilz-Mischung in die Mitte eines aufgetauten Teigblattes geben, Ränder leicht mit Wasser befeuchten, nach oben ziehen und verdrehen, so dass kleine Teigsäck-

chen entstehen. Die Menge an vorbereitetem Gemüse reicht für 20-25 Wan Tan.

In Topf oder Wok Wasser zum Kochen bringen, Teigtaschen in einen Dämpfeinsatz setzen und bei geschlossenem Deckel für 10 Minuten dämpfen.

Tipp:

Wan Tan sind eine beliebte Vorspeise und auch eine tolle Suppeneinlage.



Kostenfreie Hotline für Deutschland: 0800 / 74 59 746 International: 00800 / 74 59 7467

Hawlik Gesundheitsprodukte GmbH
Gewerestr. 8
D-82064 Straßlach

Tel: (+49) 08170 / 9959 - 0
Fax: (+49) 08170 / 9959 - 250
E-Mail: KAM@pilzshop.de
www.pilzshop.de

Sitz der Gesellschaft: Straßlach
HRB 187334 AG München
Geschäftsführer:
Willy Hawlik, Benjamin Hawlik


HAWLIK
GESUNDHEITSPRODUKTE