

PILZ WAN TANS MIT WALNUSS



Für 4 Personen



Zubereitungszeit: ca. 30 Min.



Zutaten:

- 200 g Datteln, entkernt und gehackt
- 50 g Walnüsse, gehackt
- 200 g frische Litschis (oder aus der Dose), entkernt und gehackt
- 150 g Klapperschwamm (Maitake), gehackt
- 1 EL abgeriebene Orangenschale
- 24 Stk. Wan Tan Blätter
- 1 Ei, verquirlt
- 2 EL gesiebter Puderzucker
- Pflanzenöl, zum Frittieren



Zubereitung:

Datteln, Walnüsse, Pilze, Litschis und Orangenschale in einer Schüssel gut mischen. Wan-Tan-Blätter bereitstellen und mit einem feuchten Geschirrtuch abdecken. Ein Wan-Tan-Blatt auf die Arbeitsfläche legen und 1 Teelöffel Füllung in die Mitte geben. Die Ränder mit Ei bestreichen, zusammenfassen und zum Verschließen verdrehen.

Mit den restlichen Wan Tan Blättern ebenso verfahren. Öl in einem Wok oder einer Bratpfanne erhitzen, Wan-Tans portionsweise hineingeben und in 1–2 Minuten goldbraun frittieren. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen und abkühlen lassen. Mit Puderzucker bestäuben und servieren.

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

Hawlik Gesundheitsprodukte GmbH
Gewerbestr. 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