



Rezeptvorschlag

Chinesisches Wan Tan-Fondue mit Gemüsefüllung

Zubereitung

Das Weizenmehl mit den übrigen Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche schön dünn ausrollen.

Den Teig mit der Rundung einer Kaffeetasse austechen, füllen (s. u.), fest verschließen und garen. Die Wan Tan sollten ca. Walnussgröße haben, damit man sie auf Fonduegabeln spießen kann.

Zubereitung Gemüsefüllung

für Wan Tan (in Wok oder Pfanne)

Schinken, Chinakohl und Frühlingszwiebeln in feine Streifen schneiden. Sesamöl in Wok oder Pfanne erhitzen und alles kurz braten. Sojabohnenkeimlinge und Bambussprossen hinzufügen und kurz mitbraten. Mit den Gewürzen abschmecken, vom Herd nehmen, erkalten lassen.

Die Masse auf dem Teig verteilen, verschließen; auf die Fonduegabeln spießen und in Brühe garen oder in heißem Fett ausbacken.



Zutaten

(für 4 Personen)

Grundrezept Teig

- 300 g Weizenmehl
- 1 Ei
- 1 Prise Salz
- 1 Tasse Wasser
- 1 EL Sesam- oder Walnussöl

Gemüsefüllung

- 100 g gekochter Schinken
- 2 Frühlingszwiebeln
- 100 g Sojabohnenkeimlinge
- 100 g Bambussprossen
- 100 g Chinakohl
- 3 EL Sesamöl
- Salz, Zucker, Anis, Sojasauce