

Wan Tan Suppe



Zutaten (für 4 Portionen)

FÜR DIE WAN TAN

- 2 cm Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 50 g Mungobohnensprossen
- 250 g Schweinehackfleisch
- 3 EL Sojasoße
- 1 TL Reissessig
- 1 Prise Zucker
- 1 TL Sesamöl
- 25 quadratische Wan Tan Teigblätter

Für die Suppe

- 1 Stange Lauch
- 2 cm Ingwer
- 2 Karotten
- 1 rote Paprikaschote
- 150 g Shitakepilze
- 200 g Brokkoli
- 1 l Geflügelbrühe
- 4-5 EL helle Sojasoße
- 2 EL Austernsoße
- ½ Bund Koriander
- Salz und Pfeffer

Nährwerte

Pro 100 Gramm

- 96 kcal
- 6 g Eiweiß
- 5 g Fett
- 8 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 1 Stunde

Zubereitung

1. Für die Wan Tan Ingwer und Knoblauch schälen sowie fein hacken. Sprossen waschen und gut abtropfen lassen, dann ebenfalls hacken. Hackfleisch mit Sojasoße, Reissessig, Zucker und Sesamöl mischen. Ingwer, Knoblauch und Sprossen zugeben und untermengen.
2. Jeweils 1-2 TL der Füllung auf ein Teigblatt setzen. Die Ränder mit wenig Wasser einpinseln und die Ecken zur Mitte falten. Leicht festdrücken, sodass ein geschlossenes Säckchen entsteht.
3. Für die Suppe Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Ingwer und Karotten schälen. Ingwer fein würfeln, Karotten in dünne Stifte schneiden. Paprika waschen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Shitake putzen und je nach Größe halbieren oder ganz lassen. Brokkoli in kleine Röschen teilen und waschen.
4. Die Wan Tan nebeneinander in einen gut gefetteten, großen, gelochten Dampfgarbehälter setzen und bei Dampfgarstufe 100 °C 10-15 Minuten garen.
5. Geflügelbrühe mit Sojasoße, Austernsoße, Lauch, Ingwer sowie Shitake aufkochen und 5 Minuten köcheln lassen. Karotten, Paprika sowie Brokkoli zugeben und alles abgedeckt weitere 10 Minuten köcheln lassen.
6. Koriander waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, die gedämpften Wan Tan hineingeben und mit Koriander bestreut servieren.



REISER RÄT

Beim Formen der Wan Tan gibt es kein richtig oder falsch. Sie können Sie auch ähnlich wie italienische Tortellini formen, oder einfach zu Dreiecken zusammenklappen.

