

Wan Tan gedünstet



Hauptspeise
Rezeptart



75 Minuten
Zubereitung



mittel
Schwierigkeit

20 Minuten Kochzeit



Zutaten für 4 Portionen

Teig:

120-150 ml Wasser
2 EL Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.
¼ TL Salz
300 g Weizenmehl universal
Kartoffelstärke zum Ausformen

Fülle:

300 g Weißkraut
300 g Faschiertes vom Schwein
100 g Shiitake-Pilze
25 ml Sojasoße
25 ml Sake
1 TL Zucker
1 EL Sonnenblumenöl
2 TL Sesamöl geröstet
Pfeffer nach Geschmack

Dip nach Wahl (Sojasoße, süß-saure
Chilisoße, etc.)

Zubereitung

Aus Weizenmehl, Steirischem Kürbiskernöl g.g.A., Salz und Wasser einen geschmeidigen Teig bereiten, gut kneten bis keine Kürbiskernöl-Schlieren mehr erkennbar sind und für circa 30 Minuten, in Frischhaltefolie eingewickelt, rasten lassen.

Für die Fülle das Weißkraut sehr fein schneiden, Pilze klein hacken und beides gemeinsam mit dem Faschierten in eine großen Pfanne mit Sonnenblumen- und Sesamöl anschwitzen (vorgaren). Masse in eine große Schüssel geben, etwas abkühlen lassen und mit Zucker, Sojasoße, Sake und Pfeffer würzen.

Den Teig zu vier Kugeln formen, drei davon wieder in Frischhaltefolie wickeln. Die vierte Kugel zu einer gleichmäßig dicken Teigstange formen und in 10 Stücke teilen. Diese wiederum zu kleinen Kügelchen formen und mit Hilfe eines Nudelholzes auf einer mit Kartoffelstärke bemehlten Arbeitsfläche rasch zu runden, sehr dünnen Teigplatten auswälken. Auf jede Teigplatte einen TL Fülle geben und zu einem Täschchen formen (zahlreiche Video-Anleitungen zum einfachen Formen unterschiedlicher Teigtaschen sind auf diversen Internet-Plattformen zu finden). Mit den anderen drei Teigkugeln gleich verfahren (Achtung: wenn die Teigkügelchen zu lange an der Luft sind trocknet die Oberfläche aus).

Die Teigtaschen 15-20 Minuten im Wasserdampf dünsten (Dampfgarer oder Garkorbchen) und danach sofort servieren.

Tipp: Als Dip kann Sojasoße mit einer Scheibe Ingwer dazu gereicht werden, oder süß-saure Chilisoße. Als Beilage eignet sich auch ein Mungbohnen-Sprossen-Salat.

Die Teigtaschen eignen sich auch gut zum Einfrieren – vor dem Verzehr dann einfach portionsweise aus dem Tiefkühler nehmen und noch gefroren für 25-35 Minuten dämpfen.

VEGAN-Tipp: Anstatt Schweinefleisch können auch gekochte Käfer- oder Kidneybohnen verwendet werden oder Soja-Granulat.

Rezept von Theresia Fastian, www.fastian.at / Foto: Stefan Kristoferitsch