

Gebackene Wan-Tan mit Gemüse-Füllung und Teriyaki-Soße

Für zwei Personen

Für den Teig:

300 g Mehl 1 EL Olivenöl 2 L Erdnussöl

Für die Füllung:

1 rote Paprika 200 g Pak Choi 100 g Sojasprossen
100 g Zuckerschoten

Für die Sauce:

1 Ananas 100 ml süße Sojasauce 100 ml Sojasauce
100 ml Sataysauce 100 ml vegetar. Fischsauce 100 ml geröstetes Sesamöl
 $\frac{1}{2}$ Knolle Ingwer 1 Bund Koriander

Für den Teig:

Mehl, 50 ml Wasser und Olivenöl zu einem homogenen Teig verkneten und in einem feuchten Handtuch oder Klarsichtfolie 10 Minuten in den Kühlschrank stellen. Den Teig schön dünn ausrollen und in ca. 8 x 8 cm große Stücke schneiden.

Wenn die Füllung fertig ist, in die Mitte jedes Wan Tan Teig-Blattes ca. 1 TL der Füllung geben. Das Teigquadrat rundherum mit etwas Wasser bestreichen. Nun die ersten beiden gegenüberliegenden Ecken des Wan Tans vorsichtig diagonal zusammendrücken, danach mit den anderen beiden Ecken die beiden offenen Stellen schließen, indem man diese vorsichtig auch diagonal zusammendrückt. Die Wan Tan bei ca. 180 Grad in die Fritteuse geben und goldbraun ausbacken. Danach kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen und auf einem länglichen Teller anrichten.

Für die Füllung:

Pak Choi und Sojasprossen waschen, trocken schleudern, die Enden entfernen und klein hacken. Zuckerschoten waschen, Enden entfernen und in kleine Würfel schneiden. Paprika waschen, von Kernen und Scheidewänden entfernen und klein hacken.

Das Gemüse mit einem Teelöffel in der Mitte des Teiges platzieren.

Für die Sauce:

Ananas schälen, in feine Würfel schneiden und kurz in Öl braten. Ingwer schälen und fein reiben. Vom Bund einen Koriander-Zweig für die Garnitur zur Seite legen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Koriander mit Ananas-Würfelchen, Sojasauce, Sataysauce, Fischsauce, restliches Sesamöl und der süßen Sojasauce in einen Topf geben, aufkochen und 15 Minuten ziehen lassen. Alles pürieren und durch ein feines Sieb geben. Sauce mit dem übrigen Koriander-Zweig garnieren und die Sauce in einer Extra Schüssel servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Thorsten Kahse am 16. Oktober 2019