

Wan Tan mit Shiitake-Füllung, Gemüsebett, Asia-Marinade

Für zwei Personen

Für die Wan Tan:

8 Wan-Tan-Blätter	100 g Shiitake-Pilze	2 mehligk. Kartoffeln
2 Frühlingszwiebeln	1 Ei	½ Bund Koriander
1 TL gemahl. Koriander	3 EL Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für das Gemüse:

50 g Zuckerschoten	1 rote Paprika	50 g wilder Brokkoli
50 g Shiitake-Pilze	50 g Bambussprossen	2 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe	1 cm Ingwer	3 EL Öl
Salz	Pfeffer	

Für die Marinade:

1 Limette	1 Knoblauchzehe	1 cm Ingwer
1 rote Chili	1 EL Portwein	1 EL Sojasauce
1 EL Sesamöl	1 TL Honig	3 EL Pflanzenöl
1 Prise Salz		

Für die Wan Tan:

Die Kartoffeln waschen und schälen. In Salzwasser kochen, abgießen und ausdämpfen lassen. Shiitake-Pilze in feine Würfel schneiden und in Pflanzenöl scharf anbraten. Mit gemahlenem Koriander, Salz und Pfeffer würzen.

Korianderblätter abzupfen und fein hacken. Frühlingszwiebeln fein schneiden. Kartoffeln zerstampfen, mit den Pilzen, Frühlingszwiebeln und dem frischen Koriander mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wan-Tan-Blätter auftauen. In die Mitte von jedem Blatt etwa ½ EL der Füllung geben. Ei aufschlagen, Eiweiß trennen und auffangen. Mit dem Eiweiß die Kanten dünn bestreichen, die untere Teigkante darüber schlagen und leicht andrücken. Für ein optisch schöneres Ergebnis kann dazu eine Gabel benutzt werden.

Wan Tans in reichlich kochendem Salzwasser für 2 Minuten fertig garen.

Mit der Schaumkelle herausnehmen.

Für das Gemüse:

Zuckerschoten, wilden Brokkoli, Frühlingszwiebeln und die Shiitake-Pilze in feine Streifen schneiden. Die Paprika halbieren, den Strunk und die Kerne entfernen und ebenfalls in Streifen schneiden.

Bambussprossen kurz abspülen und trockentupfen. Gemüse in einer heißen Pfanne mit 3 EL Pflanzenöl scharf anbraten. Knoblauch abziehen und mit Ingwer fein hacken. Alles in die Pfanne geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Marinade:

Limette halbieren, Saft einer halben Limette auspressen und auffangen.

Knoblauchzehe und Ingwer schälen und jeweils 1 EL fein hacken. Chili längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein schneiden. Alles zusammen mit Portwein, Sojasauce und Honig mit einem Schneebesen gut vermischen. Pflanzenöl und Sesamöl unterrühren. Mit Salz abschmecken.

Wan Tans mit dem Gemüse und der Marinade anrichten und servieren.

Fabian Biel am 30. Juni 2021