

Wantan Suppe

Bei diesem Rezept Chinesische Wan Tan Suppe, handelt es sich um gefüllte Teigtäschchen, welche in einer Hühnerbrühe gar gekocht werden.

Zutaten: für 25 - 28 Stück

Tiefgekühlte Wantan Teigblätter (gekauft) oder

Wantanteig selbst hergestellt aus:

100 g Weizenmehl Typ 405

1 Prise Salz

1 Ei Gr. M

4 TL Öl, $\frac{1}{2}$ TL Essig

Eventuell ganz wenig kaltes Wasser

Für die Füllung:

125 g Schweine- oder gemischtes Hackfleisch

100 g Blattspinat tiefgekühlt

Oder 250 g frischer Spinat

1 TL Speisestärke

1 Messerspitze Chinagewürzmischung

3 TL helle Sojasoße

$\frac{1}{2}$ bis 1 TL reines Sesamöl

1 halben Daumen großes Stück Ingwer

Oder 1 Messerspitze Ingwerpulver

Für die Brühe zum Einlegen der Wantans:

1250 ml Hühnerbrühe (Fertigprodukt)

1 – 2 EL trockener Sherry oder Reiswein

1 TL reines Sesamöl

Zum Bestreuen:

Schnittlauch

oder der Grünanteil von 1 Frühlingszwiebel

Außerdem nach Wunsch:

1 frische Karotte, $\frac{1}{2}$ Lauchstange

Zubereitung:

Für die Zubereitung wird, wenn nicht fertig gekaufte Teigblätter, welche es in jedem asiatischen Geschäft zu kaufen gibt, aus den Zutaten für **Wantanteig**, nach Anleitung von Grundrezept

Hausgemachte Nudeln, ein fester Nudelteig geknetet, welcher nicht mehr kleben sollte.

Diesen Nudelteig in eine Plastiktüte stecken und 30 Minuten, in der Küche liegend, ruhen lassen.

Bei Verwendung von gekauften tiefgekühlten Wantanblättern, gerade immer soviel Teigblätter abnehmen wie gerade benötigt werden, den Rest wieder einfrieren.

In der Zwischenzeit die Fleisch- Spinat- Füllung zum Füllen der Wan Tan zubereiten.

Dazu **Hackfleisch** in eine Schüssel geben, zusammen mit **Sojasoße**, **Sesamöl**, in sehr kleine Stücke geschnittenen **Ingwer** und **Chinagewürzmischung** zu einer gut gewürzten Fleischmasse vermischen.

Tiefgekühlten Blattspinat in etwas Wasser einmal aufkochen lassen, anschließend im heißen Wasser ein paar Minuten durchziehen lassen, bis der Spinat ganz aufgetaut ist.

Danach den Blattspinat durch ein Sieb abseihen, etwas ausdrücken, mit einem Messer fein hacken.

Den Spinat mit der Fleischmischung zusammen mit 1TL **Speisestärke** verkneten, anschließend kühl stellen.

Für die Fertigstellung der Wan Tan Täschchen vom Nudelteig etwa ein Drittel abnehmen, den Rest in der Folie liegen lassen und auf der Arbeitsplatte zusammen mit wenig Mehl, mit dem Wellholz sehr dünn ausrollen.

Sehr hilfreich und kräfteschonend ist dafür eine einfache Nudel – oder Pastamaschine, auf welcher man den Nudelteig dünn auswalzen kann.

Aus dem Teig **etwa 7 x 7 oder 8 x 8 cm** große Vierecke schneiden.



Eine kleine Schüssel mit kaltem Wasser gefüllt, neben den Arbeitsplatz stellen.
Jeweils einen knappen TL von der Füllung in die Mitte des Teigstücks setzen, dabei die Füllung mit den Fingern etwas flacher drücken.
Die Finger kurz ins kalte Wasser tauchen und das Teigstück ringsum mit Wasser bestreichen.
Die beiden äußereren Seiten des Teiges hochklappen, den unteren Teil über die Füllung legen und mit dem oberen Teigstück zu einer kleinen recheckigen Teigtasche schließen, dabei die zu schließenden Teigteile immer wieder mit kaltem Wasser bestreichen, welches hier als Klebstoff dient. So fort fahren, bis der Teig aufgebraucht ist.

Den restlichen Teig auf die gleiche Art verarbeiten.

Das Wichtigste daran ist, sowohl beim gekauften Wantanteig als auch beim selbst hergestellten Teig, dass er vor dem Füllen und Formen der Teigtäschchen nicht austrocknet und immer gut feucht und formbar bleibt, weshalb man auch zwischendurch die noch zu füllenden ausgerollten Teigstücke mit Alufolie abdecken sollte.

Hühnerbrühe in einen Kochtopf geben, aufkochen lassen.

Die Wan Tan einlegen, einmal aufkochen lassen, anschließend bei zurück gedrehter Heizstufe noch **etwa 10 – 12 Minuten** langsam gar kochen lassen.

Tipp:

Möchte man zusätzlich eine **Gemüseeinlage** in der Wantansuppe haben, 5 Minuten vor Ende der Kochzeit, sehr klein geschnittene **Karottenstreifen und Lauchringe** mit in den Topf geben und mit den Wan Tan Teigtäschchen fertig kochen.

Kurz vor dem Servieren wird die Suppe mit **trockenem Sherry oder Reiswein** und nach persönlichem Geschmack mit reinem **Sesamöl**, welches man wohl dosiert verwenden sollte, verfeinert.

Mit frischem Schnittlauch oder Frühlingszwiebelgrün bestreut, servieren.

Zur Selbstbedienung das Fläschchen Sesamöl mit auf den Tisch stellen.

Kalorienangaben

Eine Portion Wan Tan Suppe (7 Teigtäschchen), hat ca. 250 kcal und ca. 9 g Fett