



Chinesische Wan-Tan-Suppe

Zutaten (für vier Portionen):

Teig

200 g Weizenmehl Type 405
1 Ei
Salz

Füllung

200 g Hackfleisch vom Schwein
100 g Garnelen, geschält und entdarnt
1-2 Stangen Frühlingszwiebeln
1 Stange Zitronengras
1-2 Zehen Knoblauch
1 kleines Stück Ingwer
1 EL Sojasauce
1 TL geröstetes Sesamöl
1-2 Chilis

Suppe

2 Karotten
1 Stück Ingwer
2-3 Stangen Frühlingszwiebeln
150 g asiatische Pilze, z.B. Shiitake oder Enoki
1 rote Paprika
1,5 L Fleischbrühe
100 g Mungobohnenkeimlinge
1 Pak Choi
Koriander
1-2 Limetten, unbehandelt

Zubereitung (circa 50 Minuten, ohne Gar- und Wartezeiten):

Das Mehl mit Ei, Salz und einigen Esslöffeln Wasser verkneten, sodass ein geschmeidiger Teig entsteht, der nicht klebt. In Backpapier schlagen und im Kühlschrank mindestens 30 Minuten ruhen lassen.

Das Hackfleisch mit gehackten Garnelen, fein geschnittenen Frühlingszwiebeln, dem fein gehackten Inneren des Zitronengrases, geriebenem Knoblauch, Ingwer, Sojasauce, Sesamöl und in Ringe geschnittener Chili in eine Schüssel geben. Gründlich durchkneten, bis eine Bindung entstanden ist.

Den Teig nun sehr dünn ausrollen und in Quadrate mit etwa sechs bis acht Zentimetern Seitenlänge schneiden. Jeweils etwas Füllung in die Mitte geben und den Teig so darüber schlagen, dass ein Rechteck entsteht. Die Teigränder mit wenig Wasser bestreichen, damit sie haften. Die gegenüberliegenden Ecken des Rechtecks leicht nach unten biegen und aufeinander platzieren, den Teig wieder mit Wasser fixieren. So mit der gesamten Menge verfahren.

Karotten und Ingwer schälen und in Stifte schneiden, die Frühlingszwiebel in grobe Ringe. Die Pilze putzen, die Paprika entkernen und in Streifen schneiden. Die Brühe aufkochen und die Gemüse nach Geschmack einige Minuten mitkochen. Dann auch die Mungobohnenkeimlinge, in Streifen



geschnittenen Pak Choi und die Teigtaschen dazugeben und etwa drei Minuten unter dem Siedepunkt garen.

Anrichten und mit Koriander, Limettenabrieb und Limettenschnitzen garnieren.

Nährwerte pro Portion:

467 kcal – 13 g Fett – 27 g Eiweiß – 52 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist laktosefrei.