



# Asiatische Wan Tan Suppe mit Shiitake-Pilzen



## Rezeptinfo

**Zutaten für 4 Portionen**  
Zubereitungszeit: 30 Min.

pro Portion: 1715 kJ, 411 kcal, 23,7 g Kohlenhydrate, 28 g Eiweiß, 24,3 g Fett, 103 mg Cholesterin, 2,7 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € €



## Zutaten

### Menge

1 große Prise	Szechuanpfeffer (gemahlen und gemörsert)
1 Prise	Sternanis (gemahlen und gemörsert)
1	Schalotte
1 Liter	Geflügelbrühe
1 daumengroßes Stück	Ingwer
	Shiitake-Pilze
1	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
200 g	rote Chilischote
1 TL	Rinderhackfleisch
	Zucker
	einige Zweige Koriander
	Salz
2	Mini Pak Choi
ca. 16	Wan Tan Blätter
3 EL	Sojasauce
1	Knoblauchzehe
	geröstetes Sesamöl

## Zubereitung

Wan Tan Suppe ist ein echter Klassiker in der asiatischen Küche. Mit unserem Rezept holst du dir die leckere Suppe mit frischen Shiitake-Pilzen, Pak Choi und natürlich den lecker gefüllten Teigtaschen ganz einfach zu dir nach Hause. Die Wan Tan Blätter werden mit einer würzigen Hackfleischmischung gefüllt und anschließend in der Brühe zusammen mit dem Gemüse gegart. So einfach geht's! Probier' unsere leckere Wan Tan Suppe unbedingt einmal selbst aus. Es lohnt sich wirklich!

### Step 1:

Die Schalotte, den Ingwer und die Knoblauchzehe hackst du fein. Zusammen mit dem Hackfleisch, 1 EL Sojasauce, 1 TL Zucker, dem Sternanis, dem Szechuanpfeffer, einem Spritzer Sesamöl, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und gut vermengen.

### Step 2:

Jetzt gibst du jeweils ein bis zwei TL Füllung in die Mitte eines Wan Tan Blatts, feuchtest die Ränder an und faltest die Wan Tans zu kleinen Taschen zusammen.

### Step 3:

Dann erhitzt du die Brühe und würzt sie mit 2 EL Sojasauce. Jetzt die Chilischote in feine Ringe schneiden, den Pak Choi putzen und grob schneiden und die Pilze in feine Streifen schneiden. Das Gemüse in die Brühe geben und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Nun gibst du die Wan Tans ebenfalls hinein und lässt alles noch ca. 2 bis 3 Minuten sieden.

### Step 4:

Zum Abschluss die Wan Tan Suppe mit frischem Koriander bestreuen und genießen.