

CHINESISCH

Mit Dampf in die Kanton-Küche

Haben Sie schon mal Dim Sum gekostet? Die kleinen gefüllten Köstlichkeiten, die man früher im Süden Chinas nur vormittags in Teehäusern servierte, sind heute auch als Vorspeise und kleiner Imbiss salonfähig.

GEDÄMPFTE WON TON

von der Küste, etwas aufwendig

Für ca. 30 Stück

3 getrocknete Shiitake-Pilze

150 g Chinakohl

50 g Lauch

150 g Krevetten

1 Esslöffel Erdnussöl

1 Teelöffel frisch gehackter Ingwer

1 Teelöffel Sojasauce

1/2 Teelöffel Austernsauce

1 Teelöffel Sesamöl

2 Teelöffel Maisstärke

Teig:

200 g Mehl

0,5–1 dl Wasser

1 verquirltes Ei

etwas Mehl zum Auswallen

zum Dippen:

Austernsauce

Hoisin-Sauce

1. Für den Teig das Mehl in eine Schüssel geben. Zuerst 0,5 dl Wasser und dann das Ei langsam unter Rühren dazugießen, evtl. noch etwas Wasser beifügen. Gut kneten, bis der Teig geschmeidig und glatt ist. Mit einem feuchten Tuch bedecken und 30 Minuten ruhen lassen.

2. Die Pilze in warmes Wasser einlegen und 20 Minuten quellen lassen.

3. Chinakohl und Lauch in feine, kleine Streifen schneiden. Krevetten sehr fein hacken. Die Pilze abtropfen und fein schneiden.

4. Im Wok oder in einer Bratpfanne das Erdnussöl erhitzen. Gemüse, Pilze, Ingwer und Krevetten 2 Minuten rührbraten. Mit Sojasauce und Aus-

ternsauce würzen und die Flüssigkeit ganz einkochen lassen. Vom Herd nehmen und mit Sesamöl abschmecken. Herausnehmen und abkühlen lassen. Dann die Maisstärke darunter mischen.

5. Die Dämpfkörbchen mit feuchtem Tüchlein auslegen. Die Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Aus dem Teig Stränge von ca. 1 cm Ø formen. Haselnussgrosse Stücke abtrennen und flach drücken. Rondellen von ca. 10 cm Ø hauchdünn auswallen (A).

1 Teelöffel Füllung in die Mitte geben. Rand mit Wasser bestreichen, Teig überklappen und den Rand festdrücken. Die Ecken nach vorne ziehen, mit Wasser netzen und aufeinander drücken (B).

7–8 Won Ton nebeneinander in jedes Dämpfkörbchen legen.

6. Dämpfkörbchen aufeinander in eine Pfanne stellen, das oberste bedecken. Ca. 1–2 cm hoch Wasser

einfüllen. Aufkochen, die Hitze reduzieren und die Won Ton 8–10 Minuten dämpfen, wenn nötig Wasser nachgiessen.

7. Die Dip-Saucen in Saucenschälchen geben und zu den Won Ton auf-tischen.

Pro Stück ca.

40 kcal/150 kJ

1 g Fett

ohne Dip-Saucen

TIPP

Varianten

– Won Ton und andere Teigtäschchen können Sie auch in Erdnussöl frittieren (siehe Seite 3).

– Oder kurz anbraten und im Dämpfkörbchen fertig garen.

– Oder in einer klaren Suppe kochen, wobei man wissen muss, dass in China die Suppen erst am Schluss serviert werden.

– Hier sehen Sie 4 Beispiele, wie man Teigtäschchen formen kann.



Won Ton – oder auch Han Tan – heisst «eine Wolke schlucken».

