

Wantans mit Hackfleisch-Spinat-Füllung, dazu mariniertes Rotkohl-Salat



[healthtv.de/sendungen/10/Gewusst_wie_Rachs_5euro_Kueche/95/Wantans_mit_Hackfleisch_Spinat_Fuellung_dazu_marinierter_Rotkohl_Salat.html](https://www.healthtv.de/sendungen/10/Gewusst_wie_Rachs_5euro_Kueche/95/Wantans_mit_Hackfleisch_Spinat_Fuellung_dazu_marinierter_Rotkohl_Salat.html)

Zutaten für 4 Personen:

Rotkohlsalat:

- 400 g Rotkohl
- 4 EL geröstete Erdnüsse
- 20 g Ingwer
- 3 EL Weißweinessig
- 30 ml Sojasauce
- 2 EL Honig
- 1 EL Sesamöl
- 3 EL neutrales Pflanzenöl

Teriyaki-Sauce:

- 10 g Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Honig
- 80 ml Gemüsebrühe
- 40 ml Sojasauce
- ½ TL Speisestärke zum Binden

Wantans:

- 100 g TK-Spinat
- 50 g Garnelen
- 20 g Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Schweinehack
- 1 Ei
- 40 Wantan-Blätter
- 3 EL Pflanzenöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Rotkohl mit einem scharfen und großen Messer in möglichst hauch dünne Streifen schneiden.

2. Ingwer schälen und fein reiben. Aus dem geriebenen Ingwer, Essig, Sojasauce, Honig, Sesamöl und Pflanzenöl eine Marinade rühren und damit den fein geschnittenen Rotkohl marinieren.
3. Aufgetauten TK-Spinat mit den Händen fest ausdrücken und fein hacken. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Sesamöl erhitzen, Ingwer, Knoblauch und Spinat zufügen und ca. 3 Min. dünsten und beiseitestellen.
4. Für die Teriyaki-Sauce Ingwer in feine Scheiben schneiden. Knoblauchzehe leicht andrücken. Honig in einem kleinen Topf erhitzen. Gemüsebrühe angießen, Ingwerscheiben, Knoblauch, ca. 50 ml Wasser und Sojasauce zufügen und ca. 2 min köcheln lassen. Sauce durch ein feines Sieb in einen kleinen Topf passieren und zum Kochen bringen. Speisestärke mit etwas Wasser anrühren, damit die Teriyaki-Sauce leicht binden und weitere 5 Min. köcheln lassen. Teriyaki-Sauce bis zum Servieren beiseitestellen.
5. Aufgetaute Garnelen schälen, kalt abbrausen, trockentupfen und hacken. Ei trennen. Schweinehack in eine Schüssel geben und mit Spinat, Garnelen, Ingwer, Knoblauch und Eigelb gut mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Eiweiß mit 3 EL Wasser verquirlen. 10 Wantan-Blätter nebeneinander ausbreiten, jeweils einen kleinen TL der Füllung in die Mitte setzen. Die Kanten mit dem verquirlten Eiweiß bestreichen und die Wantans diagonal zusammenklappen, den Teig fest zusammendrücken. Mit den restlichen Wantan-Blättern genauso verfahren.
7. Die Hälfte der Wantans in leicht gesalzenem Wasser kochen. Die andere Hälfte in einer breiten Pfanne in 3 EL Pflanzenöl goldbraun braten.
8. Erdnüsse unter den Rotkohl mischen, Rotkohl auf vier Teller oder eine Platte setzen, Wantans darauf verteilen, mit Teriyaki-Sauce beträufeln.

Preis pro Portion: 2,52 €