

WAN TANS



für den Teig:

300 g Weizen- oder Dinkelmehl

½ TL Salz

160 ml heißes Wasser

etwas Weizen- oder Dinkelmehl zum Bestäuben der Arbeitsfläche

für die Füllung:

dein saisonales Lieblingsgemüse/ Reste aus dem Kühlschrank

Wir haben gesammelte Hallimasch Pilze (der regionale Bruder des Shiitake Pilz) und gerettete Lauchzwiebeln, Urmöhren, Sellerie und Chinakohl verwendet.

Dazu: etwas Ingwer, Sojasauce und Ahornsirup

inspiriert von: Bianca Zapatka

Für den Teig alle Zutaten mischen und zu einem Teig kneten. Dann dünn ausrollen und z. B. mit einem Glas runde Kreise ausstechen. Für die Füllung das (Reste-)Gemüse kurz andünsten, danach Ingwerraspel, Sojasauce und Ahornsirup untermischen und circa 3-5 Minuten einköcheln.

Die Teigtaschen damit füllen.

Tipp zum Rollen: Füllung in die Mitte platzieren, den Teig zu einem Halbmond einklappen und den Rand mit den Fingern zu einem Fächer zusammendrücken.

Die Wan Tans entweder in einer Pfanne anbraten oder im Wasserbad dämpfen.

Zero Waste Tipp: Teigtaschen kannst du super vorbereiten, einfrieren und später garen.

