Entdeckt und gefunden bei Rila die Genussentdecker: www.rila.de



Garnelen Wan-Tan

Gesamtzeit: 2 h

Schwierigkeitsgrad: schwer

Portionen: 2 Personen

für die gebratene Garnele

4 Stück(e) Garnelen (mit Schale)

2 Esslöffel Lien Ying Erdnuss Öl geröstet

10 g Lien Ying Bio Gerösteter Sesam

Nach Belieben Salz und Pfeffer

für die gefüllten Wan Tan

150 g Schweinebauch

2 Esslöffel Lien Ying Wok Öl mit Knoblaucharoma & Ingwerextrakt

4 Stück(e) Garnelen (mit Schale)

20 g Ingwer (frisch)

3 Blatt Lien Ying Kaffir-Limettenblätter getrocknet

1 Stück(e) Lien Ying Zitronengras in Lake

1 Teelöffel Lien Ying 5 Gewürze Pulver

100 ml Lien Ying Helle Sojasauce

200 ml Jürgen Langbein Geflügel-Fond

3 Esslöffel Lien Ying Hoi Sin Paste

1 Teelöffel Fisch-Sauce

3 Esslöffel Ingwer-Knoblauch Würzpaste

3 Esslöffel Liakada Griechischer Honig Thymian

1 Halbe(s) Zwiebel rot (gewürfelt)

1 Handvoll Lauch (feine Würfel)

1 Stück(e) Karotte (feine Würfel)

4 Stück(e) Wan Tan Blätter (9 x 9 cm)

1 Stück(e) Ei

400 ml Lien Ying Erdnuss Öl

für das süß-sauer Gemüse:

1 Stück(e) Paprika (feine Streifen)

1 Stück(e) Karotte (feine Streifen)

0.5 Stange(n) Lauch (feine Streifen)

1 Stück(e) Zwiebel rot (feine Streifen)

2 Stange(n) Frühlingslauch in Rauten

100 g Lien Ying Mungbohnen Keimlinge

4 Esslöffel Lien Ying Wok Öl mit Knoblaucharoma & Ingwerextrakt

4 Esslöffel Lien Ying Thai Chili Sauce süß-scharf

2 Esslöffel Lien Ying Bio Gerösteter Sesam

Etwas Limettenabrieb

für das Curry Krustentierschaum

8 Stück(e) Garnelenschalen

2 Esslöffel Lien Ying Wok Öl mit Knoblaucharoma & Ingwerextrakt

1 Halbe(s) Zwiebel rot

10 g Ingwer (frisch)

1 Stück(e) Lien Ying Zitronengras in Lake

2 Stück(e) Lien Ying Kaffir-Limettenblätter getrocknet

1 Esslöffel Tomatenmark

100 ml Weißwein

400 ml Jürgen Langbein Fisch-Fond

1 Dose Lien Ying Kokosmilch

1 Esslöffel Lien Ying Rote Curry Paste

1 Esslöffel Fisch-Sauce

Garnelen Wan-Tan

1.

Gebratene Garnelen

Die Garnelen aus der Schale lösen und trocken legen. In einer Pfanne Erdnussöl erhitzen und die Garnelen darin braten, mit Salz, Pfeffer würzen und zum Schluss Sesam darüber streuen.

Gefüllte Wan Tan

Den Schweinebauch in grobe Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Wok-Öl anbraten. Die Garnelen aus der Schale lösen und beiseitelegen.

Ingwer in feine kleine Würfel schneiden und zu dem Schweinebauch geben. Ebenfalls Kaffirlimettenblätter, Zitronengras und 5-Gewürz in die Pfanne zum Schweinebauch geben. Das Ganze mit Sojasauce ablöschen, dann Geflügelfond, Hoisin-Paste und Fischsauce zugeben und stark reduzieren, bis eine zähflüssige Masse entsteht.

Die entstandene Masse zusammen mit den Garnelen durch einen Fleischwolf geben und mit Ingwer-Knoblauch-Paste und Honig abschmecken. Dann Zwiebelwürfel, Lauchwürfel und Karottenwürfel untermischen.

Die fertige Masse in einen Spritzbeutel füllen. Die Wan-Tan Blätter auslegen und das Ei in einer Schüssel verquirlen. Die Masse mittig auf die Wan-Tan Blätter spritzen und die Seiten mit dem verquirlten Ei bestreichen. Dann alle Ecken zusammenfalten, sodass ein Säckchen entsteht.

Die Säckchen in heißem Erdnussöl goldgelb ausbacken.

SÜSS-SAUER GEMÜSE

Für das süß-saure Gemüse, das Wok-Öl in einem Wok erhitzen und die Paprika, Karotte, Lauch, Austernpilze, Rote Zwiebel anbraten und mit Thai-Chili-Sauce ablöschen. Frühlingslauch, Mungobohnenkeimlinge und Sesam unterheben. Mit Limettenabrieb abschmecken.

Curry Krustentierschaum

Für den Curry-Krustentierschaum die Garnelenschalen in Wok-Öl anschwitzen. Rote Zwiebel, Ingwer, Zitronengras und Kaffirlimettenblätter hinzufügen und mit anschwitzen.

Das Tomatenmark dazugeben und kurz anrösten. Anschließend mit Weißwein ablöschen und dann mit Fischfond und Kokosmilch auffüllen.

Den Sud etwa 30 Minuten köcheln lassen. Danach durch ein Sieb passieren und mit roter Currypaste und Fischsauce verfeinern.

Mit einem Stabmixer den Sud zu einem Schaum aufmixen. Alle Komponenten auf einem vorgewärmten Teller anrichten und servieren.