

Süsse Wan Tan mit Mango

Autor: KOCHEN



ZUTATEN

Mangosauce

- 1 Mango, gross, reif
- 1 Limone
- 4 Esslöffel Zucker

Wan Tan

- 1 Mango, gross, reif
- 1 Päckli Wan-Tan-Teigblätter, (in Asialäden erhältlich), ersatzweise Pastateig
- Öl, zum Frittieren
- Puderzucker, zum Bestreuen

Für mehr oder weniger Gäste

Weniger Gäste: Das Rezept ergibt etwa 28 Stück. Die rezeptierte Menge zubereiten und die Hälfte der Wan Tan tiefkühlen. Sie können noch gefroren direkt ausgebacken werden.

Mehr Gäste: Die Zutaten entsprechend der Gästezahl vervielfachen.

Info

Pro Portion

- 1 g Eiweiss
- 3 g Fett
- 9 g Kohlenhydrate
- 68 kKalorien
- 285 kJoule

ZUBEREITUNG

Für 6 Personen/28 Stück

1 Für die Sauce die Mango schälen und das Fruchtfleisch zuerst von der einen, dann von der anderen Seite des flachen Steins schneiden. In Würfel schneiden und in einen hohen Becher geben. Den Saft der Limone auspressen und mit dem Zucker zu den Mangowürfeln geben. Alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Bis zum Servieren kühl stellen.

2 Für die Wan Tan die Mango schälen und wie für die Sauce das Fruchtfleisch in grossen Scheiben vom Stein schneiden, dann diese in kleine Würfelchen schneiden.

3 Jeweils auf 1 Wan-Tan-Blatt 1 gehäuften Teelöffel Mangowürfel geben. Die Ränder mit Wasser bestreichen und das Wan-Tan-Blatt zu einem Dreieck falten. Die Ränder gut andrücken. Arbeitet man mit Pastateig, diesen in Quadrate von 7–8 cm schneiden und auf die gleiche Weise füllen.

4 Einen Wok 5–6 cm hoch mit Öl füllen. Auf 180 Grad erhitzen; beim Eintauchen eines Wan Tan sollte das Öl zu brutzeln beginnen. Jeweils etwa 4–6 Wan Tan gleichzeitig goldbraun ausbacken. Mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Wenn alle Wan Tan gebacken sind, noch warm mit Puderzucker bestäuben, auf Tellern anrichten und mit der Mangosauce servieren.

Was man vorbereiten kann

Die Wan Tan können bis und mit Punkt 3 einen halben Tag im Voraus zubereitet werden, sollten jedoch frisch ausgebacken werden. Die gefüllten Wan Tan bis zum Backen auf einem mit Backpapier belegten Blech nebeneinander ausgelegt im Kühlschrank aufbewahren.