

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 22. September 2026**
Vorspeise mit Nelson Müller



Dieu Huong Nguyen

Wan-Tan-Suppe mit Pak Choi

Zutaten für zwei Personen

Für die Brühe:

ca. 400 g Schweineknochen
 2 Frühlingszwiebeln
 1 kleine Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 5 cm Ingwer
 1 EL Sojasauce
 1 TL Fischsauce
 ½ TL Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schweineknochen in einem Topf ohne Fett kräftig anrösten. Zwiebel mit Schale halbieren und mit den Schnittflächen nach unten ebenfalls anrösten. Knoblauch abziehen. Frühlingszwiebeln putzen und grob zerteilen. Ingwer schneiden. Ingwer, Knoblauch und Frühlingszwiebeln zugeben. Etwa einen Liter Wasser aufgießen und Sojasauce, Fischsauce sowie Zucker hinzufügen. Alles aufkochen und anschließend etwa 25 Minuten leicht köcheln lassen. Dabei den entstehenden Schaum regelmäßig abschöpfen. Brühe durch ein feines Sieb passieren und mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken.

Für den Wan-Tan-Teig:

150 g Weizenmehl, Type 405
 ½ TL Salz

Mehl und Salz vermengen. Nach und nach ca. 80 ml Wasser zugeben und zu einem glatten, elastischen Teig verkneten. Den Teig abdecken und etwa 10 Minuten ruhen lassen.

Für die Wan-Tan-Füllung:

150 g Schweinehackfleisch
 80 g rohe Garnelen, küchenfertig, ohne Schale
 1 Frühlingszwiebel
 1 Knoblauchzehe
 2-3 cm Ingwer
 1 TL Sojasauce
 1 TL Austernsauce
 ½ TL Sesamöl
 ½ TL Zucker
 Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Garnelen fein hacken. Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer reiben. Schweinehackfleisch, Garnelen, Frühlingszwiebel, Knoblauch, 1 Teelöffel Ingwer, Sojasauce, Austernsauce, Sesamöl und Zucker vermengen. Mit weißem Pfeffer würzen und gut verrühren, bis eine leicht klebrige Masse entsteht.

Für die Fertigstellung:

1 Pak Choi

Den Wan-Tan-Teig dünn ausrollen und Kreise mit etwa 8 cm Durchmesser ausstechen. Jeweils etwa einen Teelöffel Füllung in die Mitte geben. Die Ränder mit etwas Wasser befeuchten, zusammenklappen und die Wan Tan sorgfältig verschließen.

Pak Choi längs halbieren oder vierteln.

Brühe erneut zum Köcheln bringen. Wan Tan vorsichtig hineingeben und etwa 3-4 Minuten garen, bis sie an die Oberfläche steigen. Pak Choi in der letzten Minute mit garen.

Für die Garnitur: Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und mit Sesam über das fertige Gericht geben.
1 Frühlingszwiebel
1-2 TL gerösteter Sesam

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF Fischratgeber sind (tropische) **Garnelen** aus folgendem Fanggebiet zu empfehlen (*Stand September 2026*):

- 1. Wahl: Vietnam, Aquakultur: Bio-Aquakultur, White Tiger Garnele (*Penaeus vannamei*) und Tiger-Garnele (*Penaeus monodon*)
- 1. Wahl: Europa, Aquakultur: Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie