



# Gedämpfte Garnelen - Wirsingbällchen im Filot Blatt

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 20m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '20', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Für klare Geflügel Consommé, mit „asiatischem Touch“ - Cross over

## Zutaten

- 4 junge, helle Wirsingblätter ohne Strunk
- 4 kleine Filotteigblätter aus dem Supermarkt oder Asia - Handel
- 4 - 5 Garnelen - Prawns, küchenfertig, ohne Darm, (Nach Größe)
- gewaschen, grob gewürfelt
- 2 Schalotten, fein gewürfelt
- 1 El Sesamöl
- 1/2 Tl rote Chilischote, fein gewürfelt
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitungsart

### Schritt1

Die Filot Blätter rund zuschneiden, auslegen, ev. etwas mit Wasser einstreichen.

### Schritt2

Die Wirsingblätter in reichlich kochendem Salzwasser 2 - 3 min. blanchieren. Kalt abschrecken, trocken tupfen, etwas salzen und pfeffern.

### Schritt3

### Schritt4

Auf jedes Filot Blatt ein zugeschnittenes Wirsingblatt legen.

### **Schritt5**

Die Schalotten mit den Chiliwürfelchen in Sesamöl kurz anschwitzen, die Garnelenwürfel ebenfalls kurz mit angehen lassen, würzen.

### **Schritt6**

Auf den Filot - Wirsingblättern verteilen, zusammen schlagen, jedes Bällchen in einem Küchentuch zusammen drehen.

### **Schritt7**

(Kleiner Köche Trick um schöne, gleichmäßige Bällchen zu erhalten)

### **Schritt8**

In einen Dämpfeinsatz setzen und abgedeckt ca. 10 min. dämpfen - garen.

### **Schritt9**

**Rezeptart:** Suppeneinlagen **Tags:** cross over, schalotten

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/gedaempfte-garnelen-wirsingbaellchen-im-filot-blatt/>