

Thunfisch Wan Tan

- **Küche:** Asiatisch, Chinesisch
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 10
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 25m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '10', 'yield' : '' });
```

Wem Wan Tan nichts sagt, der stellt sich am besten kleine Taschen aus Teig, genauer gesagt Weizennudelteig, vor. Seinen Ursprung hat Wan Tan in der chinesischen Küche. Meist werden sie mit Fleisch (Schweinefleisch) und zusätzlichen Zutaten befüllt. Besonders Gemüse jeglicher Art und Pilze findet man immer wieder in den Teigtaschen.

Wenn Sie selbst Wan Tan Gerichte zubereiten, denken Sie bitte daran, dass die Füllung vorgegart werden sollte, da der Teigmantel in der Regel schon fertig ist und die Füllung noch nicht den Garpunkt erreicht hat. Natürlich kann das Ganze auch in der Pfanne zubereitet werden. Wenn der Teig goldbraun angebraten ist, reicht dies meist aus, um die Gemüsefüllung bissfest zu genießen.

Variation ist auch bei diesem Gericht Trumpf. Daher liegt das Hauptaugenmerk diesmal auf einer Thunfischfüllung. Fertig angerichtet, ist es ein schmackhafter asiatischer Snack, welcher als Fingerfood gereicht werden kann.

Zutaten

- 125 g Filo - oder Yufka Teig Blätter (ca. 5 Blätter à 30 x 31 cm; aus dem Kühlregal)
- 2 mittelgroße Zwiebeln, fein gewürfelt
- 1 EL flüssige Butter
- 2 Dosen Thunfisch im eigenem Saft, à 185 g, abgegossen, zerpfückt
- 1 El Kapern, grob gehackt
- 2 El Schnittlauch, gehackt
- 120 g Sahne - Schmelzkäse in 20 g schweren Stücken
- 3 - 4 El Pflanzenöl

Zubereitungsart

Schritt1

Die Teigblätter auftauen lassen, vierteln, die Ränder mit flüssiger Butter einstreichen.

Schritt2

Die Zwiebeln in etwas Pflanzenöl 2 min. anschwitzen und die Kapern dazu geben; etwas abkühlen lassen.

Mit dem zerpfückten Thunfisch und dem Schnittlauch mischen und auf den Teigblättern verteilen, darüber je ein 20 g schweres Schmelzkäse Stück legen.

Schritt3

Die Seiten über die Füllung schlagen, einrollen, etwas andrücken. In Einer Stielpfanne mit heißem Pflanzenöl 3 - 4 min. rund herum braten und auf Küchenkrepp ablaufen lassen.

Schritt4

Anrichtevorschlag: Knusprig - heiß mit Bärlauch Pesto oder Asia - Mayonnaise servieren.

Rezeptart: Fingerfood, Partyrezepte **Tags:** thunfisch, wan tan

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/thunfisch-wan-tan/>