Gedämpfte Garnelen-Spinat-Dumplings mit scharfer Sauce

Zutaten

- 80 g Klebereis
- 500 g Blattspinat, tiefgefroren
- 1 Knoblauchzehe(n)
- 15 g Ingwer, frisch
- 250 g Garnelen, roh u. geschält
- 6 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 1 Beutel MAGGI Food Travel Fix für Gebratene Nudeln
- 500 g Wantan-Teigblätter, tiefgefroren
- 450 g Mango, reif
- 120 g grüne Paprikaschoten
- 1 rote Chilischote(n)
- 20 g Schalotten
- 1 Stängel Koriander
- 2 Stängel Petersilie
- 4 EL Limettensaft
- 1 TL brauner Zucker
- etwas Salz
- etwas Pfeffer

Zubereitung

1. Für die Füllung Klebereis nach Packungsanweisung zubereiten. Blattspinat auftauen lassen und gut ausdrücken.

2. Knoblauchzehe und Ingwer schälen und fein hacken. Garnelen waschen, trocken tupfen und fein hacken.

3. In einer Pfanne 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Den Spinat zusammen mit den Garnelen, Knoblauch und Ingwer anbraten.

4. MAGGI Food Travel Fix für Gebratene Nudeln darüber streuen und kurz weiter braten, bis die Flüssigkeit fast verdunstet ist. Zum Schluss den Klebereis unterrühren.

5. Wantan-Teigblätter nebeneinander auslegen und auftauen lassen. Die Füllung auf den Blättern verteilen. Die Ränder mit Wasser befeuchten. Die Wantan-Blätter zusammenfassen und so zusammendrücken, dass ein Säckchen entsteht.

6. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen. Die Dumplings in einen Gareinsatz oder Bambusdämpfer über dem Wasserbad ca. 10 Min. portionsweise dämpfen.

7. Für die Sauce Mango schälen, das Fruchtfleisch vom harten Kern lösen und in kleine Würfel schneiden. Paprikaschoten und Chilischote waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen. Die Paprika in sehr kleine Würfel schneiden, die Chilischote hacken. Schalotte schälen und in kleine Würfel schneiden.

8. Koriander und Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und hacken. Alles mit Limettensaft 4 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl und Zucker verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Die Sauce mit den

Dumplings auf Tellern anrichten.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	11 g
Energie	69 kcal
Fett	2 g
Protein	3 g

60 Minuten

50 Stück

MAGGI KOCHSTUDIO 60523 Frankfurt am Main >> Telefon (069) 66 71 - 28 41 >> facebook.com/MaggiKochstudio >> www.maggi.de