Reispapier - Teigtaschen

Rosalie Kriegleder
Klara Neuwirt
Sylvie Kapeller

Rezept

Zutaten:

- Öl
- Kraut
- Karotte
- Pilz
- eine Knoblauchzehe
- Ingwer
- Tofu (optional)
- Soyasauce
- Reispapier
- Hühnerfilet

Gewürze:

- Salz
- Sesam
- Pfeffer



Anleitung

1. Kraut, Karotten und Pilze häcksel.
2. Eine Pfanne aufheizen und die Mischung in Öl andünsten und mit 3 Esslöffel Soyasauce, einer Prise Salz und Sesam würzen.
3. Schneide das Hühnerfilet in Streifen, würze sie mit Salz, Pfeffer und Chili und brate sie goldbraun in der Pfanne an.
4. Pfanne zur Seite stellen. Eine Reispapierscheibe für 5 Sekunden ins Wasser legen und wieder herausnehmen.
5. Platziere einen großzügigen Esslöffel der Krautmischung udn zwei Hühnerstreifen in die Mitte des Reispapiers.
6. Klappe immer die gegenüber liegenden Seiten zusammen, sodass ein Täschchen entsteht.







Nährwertangabe

Zutat	Geschätze Menge
Reispapier	7
Kraut	150g
Karotten	100
Pilze	50
Hühnerfilet	150
Knoblauch	1 Zehe
Ingwer	ca. 10g
Sojasauce	3 EL
Sesam	10g
Öl	1 EL

pro Teigtasche:

Eiweiß 12g	Kohlenhydrate 14g
Fett 4g	Ballaststoffe 2g