



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/>