

# Wantan-Tomatensuppe mit **HackVleisch**



**VEGUSTO**

Die 100 % pflanzliche Alternative.

Wantans stammen ursprünglich aus der chinesischen Küche. Original-Wantans werden in heissem Öl frittiert. Hier werden sie in einer würzigen Tomatensuppe zubereitet und erinnern so etwas an hausgemachte Ravioli.

**Vegi-Service AG**, Bahnhofstr. 52, CH-9315 Neukirch (Egnach)

Tel.: +41 (0)71 470 04 04, Fax: +41 (0)71 470 04 39, [www.vegi-service.ch](http://www.vegi-service.ch), [kontakt@vegi-service.ch](mailto:kontakt@vegi-service.ch)

## So wirts gemacht!

Zutaten für 3-4 Personen:

### Teig

- 130 g Wasser
- 250 g Mehl
- ½ TL Salz

### Füllung

- 3 EL Wasser
- 125 g Spinat, tiefgefroren
- 1 mittlere Zwiebel, gehackt
- 3 EL Rapsöl
- 20 g Zedernuss- oder Pinienkerne

- ¼ TL Pfeffer, gemahlen
- 160 g HackVleisch

### Suppe

- 1¼ TL Salz
- 400 g Tomaten, gewürfelt
- 2 EL Rapsöl
- 6 dl Wasser
- ½ EL frischer Basilikum, geschnitten



### Zubereitung:

#### Teig

- Mehl, Salz und Wasser in einer Schüssel einige Minuten zu einem Teig kneten. Dann den Teig in der Schüssel, mit einem feuchten Tuch abgedeckt, 30 Minuten ruhen lassen.

#### Füllung/Wantanvorbereitung:

- Den Spinat mit 3 EL Wasser in einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze zugedeckt auftauen lassen. Öl, Zwiebeln, Zedernusskerne und den Pfeffer etwa 2 Minuten zusammen mit dem Spinat anschwitzen lassen. Herdplatte abstellen. Das HackVleisch auflockern und der Spinat-Mischung beimengen.
- Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und in 7x7 cm Vierecke schneiden. Die Füllung darauf verteilen. Die Teigvierecke nun durch Zusammenfallen der gegenüberliegenden Ecken verschliessen.

#### Suppe

- Die Tomaten mit dem Öl zusammen pürieren. Restliche Zutaten dazugeben und in einer Pfanne aufkochen. Die vorbereiteten Wantans in die kochende Suppe geben. Sobald die Wantans in der Suppe zu schwimmen beginnen, sind sie fertig.

*Dazu passen frische Küchenkräuter nach Wahl zusammen mit einem knackigen Salat.*