

GYŌZA / GEFÜLLTE TEIGTASCHEN MIT HÄHNCHEN



Gyoza sind kleine gefüllte Teigtaschen. Der Begriff kommt aus dem japanischen, man kennt sie auch als Jiaozi (chinesisch) oder Mandu (koreanisch). Wobei die japanische Variante oft Knoblauch und Ingwer enthält. Die asiatischen Dumplings werden kurz angebraten und dann gedämpft. Ich habe sie mit Hähnchen gefüllt, ihr könnt sie aber auch vegetarisch bzw. vegan zubereiten und das Fleisch durch Gemüse eurer Wahl oder auch Tofu ersetzen. Ihr könnt sie als Vorspeise oder auch Snack servieren.



Zubereitungszeit

1.5 Stunden

PORTIONSRECHNER:

Stück: 30

TEIG

Koche das Wasser auf. Mische das Mehl mit dem Salz und der Maisstärke in einer Schüssel. Rühre das heiße Wasser mit einer Gabel langsam in das Mehl ein, bis sich Klümpchen bilden. Knete den Teig dann mit einer Küchenmaschine oder den Händen in etwa 5 Minuten glatt. Wickle ihn in Frischhaltefolie und lasse ihn 30 Minuten ruhen. Bereite in der Zwischenzeit die Füllung vor.

TEIG:

- 125 g** Wasser
- 250 g** Mehl (Weizenmehl Typ 405)
- 1 Pr.** Salz
- 1 EL** Maisstärke

FÜLLUNG

Schneide den Chinakohl, die Zwiebel und die Chilischote in feine Würfel und gib sie in eine große Schüssel. Reibe den Ingwer und Knoblauch dazu. Schneide die Hähnchenbrust sehr fein, ähnlich wie Hackfleisch, und gib das Fleisch mit in die Schüssel. Füge die Soßen, Zucker und Salz hinzu und mische alles zu einer gleichmäßigen Masse.

FÜLLUNG:

- ¼** Chinakohl
- 1** rote Zwiebel
- 1** Chilischote (grün)
- 10 g** Ingwer
- 1** Knoblauchzehe
- 2** Maishähnchenbrüste
- 1 EL** Austernsoße
- ½ EL** Fischsoße
- 2 EL** Sojasoße
- ½ TL** Zucker
- ½ TL** Salz

GYOZA FÜLLEN UND FORMEN

Bestreue deine Arbeitsfläche mit etwas Maisstärke und rolle den Teig in mehreren Portionen darauf dünn aus. Stich Kreise aus und bestreue sie mit etwas Maisstärke. Gib etwas Füllung mittig auf die Kreise. Bestreiche die Ränder mit etwas Wasser und falte die Gyoza von einer Seite aus wellig um die Füllung zusammen. Fülle so alle Teigtaschen.

ZUM ANBRATEN UND DÄMPFEN:

- 4 EL** Öl
- 70 ml** Wasser

GYOZA FERTIGSTELLEN UND SERVIEREN

Erhitze das Öl in einer großen Pfanne und brate die Gyoza darin kurz an. Gieße das Wasser auf und lasse die Gyoza bei geschlossenem Deckel dämpfen, bis das Wasser fast vollständig verdampft ist. Schneide die Frühlingszwiebel klein. Streue sie mit dem Koriander und den Chiliflocken über die Gyoza und serviere sie mit Sojasoße. Viel Spaß beim Nachmachen, deine Sally!

ZUM SERVIEREN:

- 1** Frühlingszwiebel
- 2** Koriander
- 1 TL** Chiliflocke
- 50 ml** Sojasoße