



Gyoza Dumplings

Zutaten

(60 Dumplings)

Teig

360 g	Reismehl
140 g	Tapiokastärke
4 TL	Xanthan
1 TL	Salz
1 EL	Rapsöl
300 ml	Wasser

Vegetarische Füllung (30 Dumplings)

½ EL	Rapsöl
1	Knoblauchzehe
1 TL	Ingwer, gehackt
270 g	Weißkohl
150 g	Möhre
120 g	Zucchini
30 g	Paprika
100 g	Champignons
2 EL	Sojasauce (glutenfrei)
½ TL	Jodsalz
½ TL	Pfeffer

Zubereitung

Teig

- Mehl, Stärke, Verdickungsmittel und Salz vermischen. Öl zugeben und nach und nach das Wasser und alles gut verrühren
- Teig auf einer Arbeitsfläche geben und kneten bis ein glatter Teig entsteht
- Teig in vier Stücke teilen, in Klarsichtfolie einwickeln und mindestens 30 Minuten bis zur weiteren Verarbeitung in den Kühlschrank stellen

Vegetarische Füllung

- Öl in einer Pfanne erhitzen, gehackten Knoblauch und Ingwer hinzugeben. Möhren, Zucchini, Spitzkohl putzen, raspeln und mit anbraten. Paprika und Pilze in feine/kleine Stücke schneiden und auch mit in die Pfanne geben
- Sojasauce und Gewürze hinzugeben und unter regelmäßigem Rühren 5-6 Minuten garen





Gyoza Dumplings

Zutaten

Hackfleischfüllung (30 Dumplings)

½ EL	Rapsöl
1	Knoblauchzehe
1 TL	Ingwer, gehackt
250 g	Hackfleisch, gemischt
250 g	Zucchini
120 g	Möhre
175 g	Spitzkohl
2 EL	Sojasauce (glutenfrei)
½ TL	Jodsalz
½ TL	Pfeffer
3 EL	Rapsöl
480 ml	Wasser

Zubereitung

Hackfleischfüllung

- Öl in einer Pfanne erhitzen, gehackten Knoblauch und Ingwer hinzugeben. Hackfleisch dazugeben. Möhren, Zucchini, Spitzkohl raspeln und mit anbraten
- Sojasauce und Gewürze hinzugeben und unter regelmäßigem Rühren 5-6 Minuten garen lassen

Dumplings vorbereiten und dämpfen

- Ein Teil des Teiges aus dem Kühlschrank holen und zwischen zwei Lagen Backpapier etwa 3 mm dünn ausrollen
- Mit einem Glas (Ø 8,5 cm) Kreise ausstechen. Die Teigblätter mit etwa 1-2 TL vegetarischer oder Hackfleischfüllung füllen. Die Teigtasche nicht ganz zusammenklappen, noch eine Lücke lassen. Den Teig fächerartig von rechts nach links aneinanderdrücken
- Etwa 1 Esslöffel Öl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erhitzen. Je nach Größe etwa 10-15 Teigtaschen ca. 2 Minuten anbraten
- Ca. 120 ml Wasser in die Pfanne geben, den Deckel auflegen und die Hitze zurückschalten. Die Dumplings 8-10 Minuten dünsten, bis das Wasser fast verdampft ist. Deckel abnehmen und für eine knusprige Unterseite bei höherer Hitze noch 1-2 Minuten anbraten. Nach Belieben Dumplings mit Sojasauce, Szechuan Sauce oder Hoisin Sauce servieren

Nährstoffangaben

	kcal	KJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	KE	Ballaststoffe
Gesamt	3049	12758	98,5 g	83,4 g	489,0 g	49	37,3 g