



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 |