

Gute Fingerfertigkeit gefordert für Asiatische Teigtaschen

Dumplings mit zweierlei Gemüse und Räuchertofu

Für ca. 35-40 Dumplings – 4 Portionen.

Zutaten:

- 300 g Weissmehl
- 160 ml sehr heisses Wasser
- ¾ TL Salz
- Füllung 1:
 - 80 g Chinakohl
 - 1 grosse Karotte
 - Ingwer gerieben
 - 1 Ei (rohes Ei)
 - 1 Frühlingszwiebel
- Füllung 2:
 - 80 g Sojasprossen oder Mungosprossen
 - 80 g Mu Er Pilze (Judasohren) oder Champignons
 - 80 g Räuchertofu
 - 1 Knoblauchzehe
 - 1 Frühlingszwiebel
- Öl (Raps- oder Erdnussöl)
- Sojasauce oder Fischsauce
- Salz, Pfeffer, Chiliflocken, Kurkuma, Grana Masala, Kreuzkümmel, etc.
- 6 EL Sesam geröstet



Zubereitung:

1. Das Gemüse waschen und die Karotte schälen. Das Gemüse für die Füllung 1 und 2 fein schneiden/hacken. Den Räuchertofu in ca. 1 cm kleine Würfel schneiden. Nun die Füllung 1 (das Ei dazugeben) und 2 je in einer separaten Schüssel mischen.
2. Sesamsamen in einer gut beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten.
3. In einer Bratpfanne mit wenig Öl die Füllung 1 und danach die Füllung 2 für je ca. 5-7 Minuten braten. Beide Füllungen mit der Sojasauce, Salz, Pfeffer, Chili, weiteren Gewürzen und dem gerösteten Sesamöl abschmecken und dann leicht abkühlen lassen.
4. Mehl, heisses Wasser und Salz zusammenmischen. Den Teig sehr gut während 5 Minuten kneten. Je geschmeidiger er ist, desto besser wird das Ergebnis! Den Teig dünn ausrollen (ca. 10x10 cm), damit die Dumplings vor allem nach der Füllung schmecken. Der Teig sollte rasch verarbeitet werden, da er schnell austrocknet.
5. 2 Esslöffel der Füllung auf den Teig geben und formen. Teig in der Mitte zusammenkleben (siehe Bild) oder Halbmonde formen (mit einer Gabel zusammendrücken). Die Ränder der Dumplings mit Wasser befeuchten, damit sie besser kleben.
6. Ein Bambuskörbchen oder ein Dampfeinsatz mit einem feuchten Tuch auslegen. Die Dumplings für ca. 8 Minuten dämpfen und sofort servieren.

Tipp: Perfekt zu den Dumplings passen eine Süss-Sauersauce (für Frühlingsrollen), eine Erdnuss-Sauce oder eine Teriyaki Sauce.