



# Gyoza

für 2 Portionen | 30 Minuten | 897 kcal

Diese traditionellen japanischen Teigtaschen sind ein kulinarisches Fest für alle Sinne und laden dich ein zu einem echten Kochabenteuer. Mit meinem erprobten Rezept kannst du den authentischen Geschmack Japans direkt in deine Küche bringen. Gyoza sind nicht nur ein Highlight jeder Mahlzeit, sondern auch das perfekte Gericht, um gemeinsam mit Freunden und Familie Kochkunst und Kreativität zu teilen.

## Zubereitung:

1. Zutaten für die selbstgemachten Gyoza bereitlegen. Ich empfehle die Teigblätter für Gyoza selber zu machen – es ist einfacher als gedacht und der Geschmack ist viel intensiver als gekaufte Teigblätter (wenn es schnell gehen soll, funktionieren eingekaufte Teigblätter aber natürlich ebenfalls – diese dann bitte rechtzeitig auftauen lassen!).
2. Als erstes bereiten wir die Gyoza Dipping Sauce zu: Dazu Sojasauce, Reisessig, und ein paar Tropfen des La-Yu Öls in einer kleinen Schale vermischen und bis zum Servieren zur Seite stellen.
3. Nun kommen wir direkt zur Füllung der selbstgemachten Gyoza: Zuerst einzelne Blätter vom Kohlkopf lösen, indem mit einem scharfen Messer jedes Blatt nacheinander eingeritzt und vorsichtig vom Kohl abgezogen wird. Die Kohlblätter abwägen und mit einem großen Messer in sehr feine Stücke schneiden (maximal 5 x 5mm groß). Am besten dazu die Kohlblätter übereinanderlegen und einmal in der Mitte zerteilen. Die Hälften wieder übereinanderlegen und dann der Länge nach in Streifen schneiden. Die Streifen um 90° drehen und in kleine Stückchen hacken.
4. Jetzt die Frühlingszwiebeln waschen, trockentupfen und in feine Ringe schneiden (am besten mit einem großen Messer in der Mitte teilen, zusammenlegen und vom Lauch abwärts in feine Ringe schneiden, die Wurzelenden entfernen). Außerdem Knoblauch entweder schälen und fein reiben oder – besser noch – durch eine Knoblauchpresse drücken.
5. In einer großen Schüssel alle Zutaten für die Füllung zu einer Masse verarbeiten: Also Hackfleisch mit dem kleingeschnittenen Kohl und Frühlingszwiebeln sowie dem gepressten Knoblauch vermengen.

## Zutaten:

Für die Gyoza-Teigtaschen:

- 20 Teigblätter für Gyoza
- 100 g Weißkohl (oder auch China- oder Spitzkohl)
- 200 g Hackfleisch (gerne vom Schwein)
- 3 Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Sojasauce
- 1/2 TL La-Yu
- etwas Pfeffer, frisch gemahlen
  
- 5 EL Sesamöl
- 50 ml Wasser

Für die Gyoza Dipping Sauce:

- 3 EL Reisessig – optional
- 3 EL Sojasauce
- 1 TL La-Yu



6. Außerdem die Gewürze aus Sojasauce, La-Yu Öl und dem frisch gemahlene Pfeffer hinzugeben und alles mit den Händen zu einer zusammenhängenden Masse vermischen.
7. Zum Füllen und Formen der Gyoza eine kleine Schale mit frischem Wasser bereitstellen. Nun ein Teigblatt in die flache Hand legen und mit einem kleinen Löffel einen kleinen Kleks Füllung in die Mitte der Teigtasche setzen. Damit die Ränder später gut zusammenhaften, den Teigrand mit einem angefeuchteten Finger zur Hälfte entlangfahren. Dann die andere Teighälfte des Blatts über die Füllung auf den feuchten Rand legen. Alternativ: Gerne einen Gyoza Former verwenden!
8. Jetzt den Rand der Gyoza in die klassischen Falten legen. Dazu immer nach etwa 2 cm ein Stückchen Rand zwischen Daumen und Zeigefinger nehmen und eine Falte formen sowie diese gründlich (aber mit Gefühl) zusammendrücken. Den gesamten Teigrand bis zum anderen Ende entlangarbeiten, damit die Teigtaschen beim Braten gut zusammenhalten. Mit allen Teigblätter so verfahren.
9. Eine Pfanne auf mittlerer Hitze erwärmen und das Sesamöl hineingeben. Die Teigtaschen in der Pfanne platzieren und solange braten bis sie von unten wunderschön goldbraun sind, das dauert etwa 3 bis 4 Minuten. Achtung: Nicht wenden! Jetzt das Wasser vorsichtig in die Pfanne gießen (Vorsicht: Verbrennungsgefahr) und alles sofort mit einem Deckel abdecken. Die Gyoza 3 Minuten dämpfen, bis das Wasser verkocht ist. Die Hitze abstellen und den Deckel wieder entfernen, sodass das restliche Wasser verdunsten kann. Bei Bedarf (wenn die Teigtaschen noch nicht richtig knusprig sind) zusätzlich 1 EL Sesamöl in die Pfanne geben und nochmals 1 Minuten braten.
10. Dann die fertigen Gyoza aus der Pfanne nehmen und mit der Unterseite nach oben auf einem Teller oder einer Platte anrichten. Dazu die Dipping Sauce servieren. Fertig – Itadakimasu!

