

Gyoza

für 2 Portionen (20 Stück) | 30 Minuten | 91 kcal

Gyoza mit einer aromatischen Füllung aus Weißkohl, Hackfleisch Knoblauch und verschiedenen Gewürzen aus Japan sind ein Muss auf dem Esstisch als delikate Beilage oder auch als üppiges Hauptgericht. Zu den japanischen Dumplings wird eine pikante Dipping Sauce mit schraffen Chiliflocken serviert!



Zutaten (2 Portionen)

Für die Gyoza-Teigtaschen:

20 Teigblätter für Gyoza
100 g Weißkohl (alternativ China- oder Spitzkohl)
200 g Hackfleisch (vom Schwein)
3 Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 EL Sojasauce
1 EL Sake
1 EL Sesamöl
1/2 TL Pfeffer

5 EL Öl (zum Beispiel Rapsöl)
50 ml Wasser

Für die Gyoza Dipping Sauce:

3 EL Komesu (Getreide- oder Reissig)
3 EL Sojasauce
1 TL Sesamöl
1/2 TL Chiliflocken

Zutaten auf 1mal1japan.de/shop bestellen und direkt nach Hause liefern lassen – ab 39€ sogar versandkostenfrei!

Zubereitung (30 Minuten)

1. Zutaten für die selbstgemachten Gyoza bereitlegen und ggf. die Teigblätter für Gyoza herstellen.
2. Als erstes für die Gyoza Dipping Sauce Reissig, Sojasauce, Sesamöl und Chiliflocken in einer kleinen Schale vermischen und bis zum Servieren zur Seite stellen (damit zieht die Schärfe der Chiliflocken schön in die Sauce ein).
3. Nun für die Füllung zuerst einzelne Blätter vom Kohlkopf lösen, indem mit einem scharfen Messer jedes Blatt nacheinander eingeritzt und vorsichtig vom Kohl abgezogen wird. Die Blätter 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. Frühlingszwiebel 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).
5. Den Knoblauch mit dem Messerrücken leicht andrücken und anschließend die Haut entfernen. Nun fein reiben.
6. In einer großen Schüssel Hackfleisch, Kohl, Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Sojasauce, Sake, Sesamöl und Pfeffer mit den Händen 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.

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 Öl 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!

10. Jetzt das Wasser vorsichtig in die Pfanne gießen (Vorsicht: Verbrennungsgefahr) und alles mit einem Deckel abdecken. Die Gyoza 3 Minuten dämpfen, bis das Wasser verkocht ist. Die Hitze abstellen und den Deckel wieder abnehmen, sodass das restliche Wasser verdunsten kann. Bei Bedarf (wenn die Teigtaschen noch nicht richtig knusprig sind) 1 EL Sesamöl in die Pfanne geben und 1 Minuten braten.

11. 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!