



Gyoza (asiatische Teigtaschen) - Selbermachen

Zutaten für 4 Portionen (16 Stück)

Für die Gyoza

- 240 g Dinkel-Vollkornmehl + für die Arbeitsfläche
- 100 ml kochend-heisses Wasser
- 60 ml kaltes Wasser
- ½ TL Kristallsalz

Für die Füllung

- 80 g Shiitake – in dünne Streifen schneiden
- 100 g Wirsing – Strunk entfernen; die Blätter in 3-cm-Streifen schneiden
- 100 g Kartoffeln, mehligkochend – waschen, grob würfeln und mit 50 ml Wasser pürieren
- 50 g Glasnudeln – 10 Min. in Wasser einweichen
- 20 g Knollensellerie – fein hacken

Weitere Zutaten und Gewürze

- 4 EL Erdnussöl, hitzebeständig
- 1 TL Sesamöl, geröstet
- 1 EL fein geriebener Ingwer
- 3 EL Tamari (Sojasauce) – mit 3 EL Wasser mischen

Für den Dip

- 9 EL Wasser
- 6 EL Tamari
- 4 EL Sesamöl, kaltgepresst
- 1 ½ TL Xylitol (Zuckeraustauschstoff)
- 2 Prisen Cayennepfeffer
- 1 EL fein geschnittener Koriander
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 25 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 15 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Für die Gyoza das Mehl mit dem Salz in eine Schüssel geben, kurz vermengen und dann etwas weniger als die Hälfte davon (ca. 40 %) in eine zweite Schüssel geben.

Das Mehl in der ersten Schüssel mit dem kochend-heissen Wasser übergiessen; dabei mit einem Holzlöffel ständig rühren. Das Mehl in der zweiten Schüssel mit dem kalten Wasser übergiessen und mit den Händen vermengen. Diese Vorgehensweise bewirkt, dass die Teigtaschen weder zu fest noch zu weich werden.

Dann beide Schüsseln mit einem Tuch abdecken und 20 Min. in der Küche ruhen lassen. Nach der Ruhezeit die beiden Teige zusammen mischen und von Hand nochmals kneten.

Für die Füllung 2 EL Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und Shiitake, Sellerie, Wirsing und Ingwer ca. 2 Min. scharf anbraten. Mit der Tamari-Wasser-Mischung ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 3 Min. köcheln lassen. Dann die pürierten Kartoffeln, die Glasnudeln und das Sesamöl darunter mischen, einmal aufkochen lassen und abschmecken. Die Füllung vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Für den Dip alle Zutaten in einer Schüssel verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseitestellen.

Den Teig auf einer leicht bemehlten Fläche dünn ausrollen und mit einem Ausstech-Ring (ca. 11 cm Ø) Rondellen ausstechen. Dann ca. 1 EL von der Füllung in die Mitte setzen und die Rondellen vorsichtig mit Zeigefinger und Daumen zusammendrücken.

Anschliessend eine hohe Pfanne zur Hälfte mit Wasser füllen, zum Kochen bringen und die Teigtaschen darin abgedeckt 7 - 8 Min. köcheln lassen.

Dann das Wasser abgiessen und die Pfanne erneut mit 2 EL Erdnussöl erhitzen. Die Teigtaschen darin nur auf der unteren (!) Seite ca. 3 Min. goldbraun braten.

Die Gyoza auf einer Platte anrichten und zusammen mit dem Dip servieren.

Unterstützen Sie unsere Arbeit – abonnieren Sie unser Foodscout-Magazin

Mit einem Abo [unseres veganen Rezepte-Magazins foodscout erhalten](#) Sie pro Jahr vier foodscout-Ausgaben – jeweils ein Heft im Frühjahr, Sommer, Herbst und im Winter. Jede Ausgabe ist auf 100 illustrierten Seiten prall gefüllt mit köstlichen veganen Rezepten. Gesunde Ernährung wird mit foodscout zum Kinderspiel. Denn unsere besten Rezepte sind leicht nachzukochen, gelingen garantiert und sind somit auch für Anfänger geeignet.

Das Abo für *foodscout* können Sie hier bestellen:

- In Deutschland (19,80 Euro): www.presseplus.de
 - In Österreich (22 Euro): www.presseshop.at
 - In der Schweiz (24 CHF): www.presseshop.ch
-

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 292 kcal
- Kohlenhydrate: 45 g
- Eiweiss: 9 g
- Fett: 8 g