

Asiatisches Gebäck – gefüllt mit Gemüse und Glasnudeln

Zutaten für 8 Teigtaschen

Für den Teig

- 150 g Vollkorn-Dinkelmehl (+ etwas Mehl für die Arbeitsfläche)
- 75 ml warmes Wasser
- 10 g frische Hefe
- ½ TL Xylitol (Zuckeraustauschstoff)
- etwas Kristallsalz

Für die Füllung

- 50 g Räuchertofu (z. B. von Taifun) – in 3-mm-Würfel schneiden
- 40 g Kräuterseitlinge – in 3-mm-Würfel schneiden
- 40 g Weisskohl – waschen und fein schneiden
- 5 g Glasnudeln – in heissem Wasser einweichen, abgiessen, abtropfen lassen und auf 1-cm-Länge schneiden
- 75 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Erdnussöl, hitzebeständig
- 1 EL Tamari (Sojasauce)
- ½ TL fein gehackter Ingwer
- ½ TL Kartoffelstärke – mit 1 EL Wasser verrühren
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 15 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca. 1 Stunde

Für das asiatische Gebäck als Erstes den Teig zubereiten. Hierzu die Hefe im warmen Wasser mit Zucker verrühren. Das Mehl in eine Schüssel geben, mit der Faust eine Mulde eindrücken, das Salz darin verteilen, das Wasser-Hefegemisch nach und nach dazugeben und vorsichtig so lange kneten, bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist. Diesen dann mit einem feuchten Tuch abdecken und ca. 45 Min. an einem warmen Ort ruhen lassen.

Für die Füllung das Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen. Kräuterseitlinge, Weisskohl und Ingwer darin scharf anbraten. Dann die Hitze reduzieren, den Tofu dazugeben und mitdünsten.

Mit Tamari und Gemüsebrühe ablöschen, einmal aufkochen lassen und die Kartoffelstärke einrühren. Nochmals 1 Min. kochen lassen, damit die Sauce gebunden wird. Dann die Glasnudeln unterheben, gut vermengen, abschmecken und beiseitestellen.

1 Blatt Backpapier in 8 Stücke à 7 x 7 cm schneiden.

Den Teig aus der Schüssel nehmen und auf einer bemehlten Fläche durchkneten. Dann in 8 gleich grosse Stücke teilen und jeweils rund (Ø 9-cm) ausrollen.

Den Teigling auf die Handinnenfläche legen; dabei zeigen die Finger nach oben. Dann jeweils 1 EL von der Füllung mittig auf den Teig geben und ein bisschen vom hochstehenden Teig mit Daumen und Zeigefinger zusammendrücken. Den Daumen an Ort und Stelle belassen und mit dem Zeigefinger rundherum jeweils ein bisschen Teig zusammendrücken (das ist reine Übungssache).

Die Teigtaschen jeweils auf ein Stück Backpapier legen und nochmals 15 Min. ruhen lassen.

Dann zum Dämpfen, inklusive des Backpapiers, in einen Kombidämpfer (vorheizen) oder einen Kochtopf mit Siebeinsatz setzen (das Wasser aufkochen lassen).

Anschliessend die Gebäcktaschen 13 - 15 Min. dämpfen. Dann das Backpapier entfernen, das Gebäck auf einer Platte anrichten und zusammen mit etwas Tamari geniessen.

Nährwerte pro Kugel

Kalorien: 91 kcal, Kohlenhydrate: 13 g, Eiweiss: 4 g, Fett: 9 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/asiatische-teigtaschen-gefüllt.html>