

Japanisch: Gyoza



Zutaten

Für 4 Personen

Für die Füllung:

- 400 g Tofu
- ¼ Spitzkohl
- 3-4 Stangen Frühlingszwiebeln
- 1 TL Ingwer, gerieben
- 1 TL Knoblauchzehen, gerieben
- 2 TL Salz
- 1 Prise Zucker
- 4 TL Dashi-Würzsauce oder -pulver
- 2 gehäufte EL Speisestärke

Für den Teig:

- 360 g Weizenmehl (Typ 550)
- 160 ml heißes Wasser
- 2 kräftige Prisen Salz

Für die Sauce:

- 60 ml Sojasauce
- 120 ml Wasser
- 1,5 TL Essigessenz
- 2 TL Sesamöl
- Chiliflocken (z.B. Shichimi-Togarashi)
- nach Geschmack

Zubereitung

Für die Füllung:

Den Tofu auf ein Gitter stellen und für 1 Stunde beschweren, so dass das Wasser austritt. In der Zwischenzeit den Kohl und die Frühlingszwiebeln fein hacken, mit Salz bestreuen und mit den Händen kneten, damit das Wasser austritt. 10 Minuten stehen lassen und danach das Wasser mit den Händen oder mit einem Geschirrtuch ausdrücken. Das gepresste Gemüse in eine große Schüssel geben. Den Tofu grob reiben und zum Gemüse geben. Ingwer, Knoblauch und Gewürze hinzufügen.

Für den Teig:

Aus den Zutaten einen glatten Teig kneten. In Folie/Wachstuch einwickeln und 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. In 40 gleich große Stückchen schneiden und zu runden Teigplatten ausrollen (10 cm Durchmesser). Die fertigen Platten mit Mehl bestäuben und stapeln.

>>> Seite 1/2

Japanisch: Gyoza

>>> Seite 2/2

Mit einem Tuch oder einer Folie vor dem Austrocknen schützen. Einen gehäuften Teelöffel der Füllung in die Mitte einer Teigplatte geben. Teigplatte zur Hälfte falten. Die vordere Hälfte zu Plissees falten und an die „Rückwand“ drücken. Auf ein mit Mehl bestäubtes Brett oder Blech legen. Wiederholen, bis alle Gyoza gefüllt sind.

Sonnenblumenöl in einer beschichteten Pfanne mit Deckel auf mittlerer Stufe erhitzen. Gyoza in der Pfanne kurz braten, dann einen Schuss Wasser in die Pfanne geben und sofort den Deckel schließen. Wenn das Wasser fast verdampft ist, den Deckel wegnehmen und das restliche Wasser verdampfen lassen. Dabei darauf achten, dass die Gyoza nicht anbrennen. Fertige Gyoza auf einem Teller anrichten. Alle Gyoza anbraten.

Für die Sauce: Alle Zutaten mischen.

Gyoza sind eine leckere Vorspeise oder Beilage für japanische Gerichte. Als Hauptgericht mit Reis servieren. Die Gyoza werden in der Sauce gedippt und warm oder kalt gegessen.