



# Dim Sum aus selbstgemachtem Hefeteig mit Pak Choi



## Zutaten

Menge	
3 EL	Öl
1 kleine	Zwiebel
1 Prise	Zucker
300 g	Mehl
	Salz
1 kleines Stück	Ingwer
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
2	Pak Choi
1 TL	geröstetes Sesamöl
1/2 Stange	Lauch
1 TL	Reisessig
150 ml	Wasser
1	Knoblauchzehe
7 EL	Sojasoße
	Chiliflocken

## Rezeptinfo

### Zutaten für 20 Portionen

Zubereitungszeit: 1 Std.+ 1,5 Std. Gehzeit + 20 Min. Garzeit

pro Portion: 334 kJ, 80 kcal, 14 g Kohlenhydrate, 2,7 g Eiweiß, 2,2 g Fett, 32 mg Cholesterin, 1,3 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten:



## Zubereitung

Mit diesem Rezept für Dim Sum holst du dir die asiatische Küche ganz einfach nach Hause! Dim Sum sind nämlich super leckere Teigtaschen der chinesischen Küche, die oft gedämpft oder frittiert werden. Für unsere Dim Sum haben wir uns für die gedämpfte Variante entschieden und zuerst einen Hefeteig selbst gemacht. Die selbstgemachte Füllung ist bei unseren Dim Sum vegetarisch und besteht aus einer würzigen Mischung mit Lauch, Pak Choi, Sojasoße, Knoblauch und etwas Chili. Dann muss der selbstgemachte Teig nur noch mit der Füllung gefüllt und gefaltet werden und dann können unsere Dim Sum auch schon gedämpft werden. Probiere unsere leckeren Dim Sum mit der vegetarischen Lauchfüllung unbedingt einmal zuhause aus! Die Teigtaschen sind wirklich richtig einfach gemacht und schmecken mega lecker! So einfach geht's:

### Step 1:

Zuerst knetest du aus Mehl, einer Prise Zucker, 1 TL Salz und einem halben Würfel Hefe sowie 150 ml Wasser einen Teig zusammen. Diesen abdecken und für eine Stunde aufgehen lassen.

### Step 2:

Während der Teig aufgeht, machst du die Füllung. Dazu den Ingwer fein reiben und die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken. Den Pak Choi grob schneiden und den Lauch in Ringe schneiden. Dann 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin andünsten. Anschließend kannst du den Pak Choi sowie den Lauch dazugeben und für ca. 5 Minuten braten. Mit 3 EL Sojasoße, Chili, Salz und Pfeffer sowie dem Ingwer würzen. Anschließend alles auf ein Brett geben, fein hacken und auskühlen lassen.

### Step 3:

Jetzt kannst du die Dim Sums formen. Dazu die Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben, damit der Teig nicht kleben bleibt. Den Teig dann zu ca. walnussgroßen Kugeln formen, mit der Hand plattdrücken und zu flachen Teigstücken (ca. 11 cm Durchmesser) ausrollen. Der Teig sollte am Rand etwas dünner sein als in der Mitte. Nun kannst du die Dim Sum füllen. Dazu gibst du ca. 1 EL von der Füllung mittig auf den Teig. Dann den Teig mit den Fingern 8- bis 10-mal falten, bis der Dumpling geschlossen ist. Dann kannst du einen Bambuskorb mit Backpapier auslegen und die Dim Sum darin platzieren. Die Dim Sum nochmals für ca. 20 Minuten abdecken und aufgehen lassen.

### Step 4:

Anschließend kannst du den Bambuskorb auf einen Topf mit kochendem Wasser stellen. Dann lässt du die Dim Sum für ca. 15 Minuten dämpfen. Danach den Deckel noch 5 Minuten auf dem Korb lassen, damit die Dim Sum ihre Form behalten. In der Zwischenzeit kannst du einen schnellen Dip zusammenrühren. Dazu 4 EL Sojasoße mit 1 TL Reisessig und 1 TL Sesamöl vermischen. Den Dip zusammen mit den Dim Sum servieren.