



Dumpling Soup



Rezeptinfo

Zutaten für 2 Personen
Zubereitungszeit: 60 Min.

pro Portion: 2293 kJ, 548 kcal, 36,2 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 37 g Fett, 0 mg Cholesterin, 3,7 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € €

spicy

Zubereitung

Unser neuer Berliner Street Food Test hat uns in die Szechuanküche von LIUs Dumplings geführt, wo wir eine ultra leckere Won Ton Suppe probiert haben. Dieses kulinarische WOW-Erlebnis mit den kräbbscharfen Teigtaschen hat uns so begeistert, dass wir es unbedingt auch in deine Küche zaubern wollen. Das Gericht hat drei Komponenten, die wunderbar miteinander harmonisieren: Zuerst einmal sind da natürlich die Dumplings. Dafür bereitest du eine vegane Füllung aus Tofu, Sojasoße, Sesamöl, Gemüsebrühepulver, Ingwer, Knoblauch und Frühlingszwiebeln zu und füllst damit die fertig gekauften Wonton-Skins. Serviert werden die Teigtaschen in einer köstlichen und aromatischen Suppe mit Pak Choi und Chinakohl. Und zum Schluss bringt das selbstgemachte Chiliöl den spicy Kick auf die Teller. Hol dir den WOW!

Step 1:

Für das Chiliöl mischst du die Chiliflocken, Sesam, Salz und Pilzpulver in einem hitzebeständigen Gefäß. Anschließend gibst du die Szechuan Pfefferkörner, Fenchelsaat, Sternanis, Lorbeerblätter, und Zimtstange in eine trockene Pfanne und röstest sie vorsichtig bei mittlerer Hitze an. Dann gibst du das Öl und die Knoblauchzehe dazu, erhöhst die Hitze und „frittierst“ darin die Gewürze und den Knoblauch für ca. 5 Minuten. Danach gießt du das heiße Öl vorsichtig durch ein Sieb über die Chilimischung, sodass diese brutzelt. Dann lässt du das Chiliöl abkühlen.

Step 2:

Für die Dumplings gibst du Tofu, Sojasoße, Sesamöl und Gemüsebrühepulver in einen Food Processor. Dann reibst du einen TL frischen Ingwer und eine Knoblauchzehe dazu und pulsierst alles, bis eine krümelige Masse entsteht. Anschließend schneidest du den grünen Teil der Frühlingszwiebeln in feine Ringe und mischst sie unter die Füllung. Um die Wontons zu füllen, gib ca. 1 TL Füllung auf die Mitte des Wonton Skins. Streiche zwei Seiten mit Wasser ein und falte den Teig, sodass ein Dreieck entsteht. Drücke die Seiten zusammen, damit beim Kochen kein Wasser in den Dumpling eintreten kann. Dann falte die Ecken der langen Seiten zusammen und drücke sie auf der gegenüberliegenden Seite der mittleren Spitze zusammen. Du solltest ca. 20-22 Dumplings erhalten.

Step 3:

Für die Suppe zerdrücke Szechuan Pfeffer in einem Mörser. Schneide die Knoblauchzehe in feine Stücke und mische sie mit dem Zucker, der Sojasoße, dem Chinesischen Schwarzen Essig, Szechuan Pfeffer und Gemüsebrühepulver. Verteile die Mischung in 2 großen Suppentellern. Schneide den Pak Choi und Chinakohl in Stücke. Bringe gesalzenes Wasser in einem Topf zum Kochen. Gib die Dumplings dazu und koche sie für ca. 5 Minuten. Pass dabei auf, dass das Wasser nicht rollend aufkocht, sondern nur leichte Blasen zeigt, damit die Dumplings sich nicht zu sehr aufblähen und platzen. Ca. 2 Minuten vor Ende der Kochzeit gib das Gemüse dazu.

Step 4:

Fülle die Teller mit heißem Wasser auf und gib das gekochte Gemüse und die Dumplings dazu. Je nachdem wie scharf du es magst, gib das Chiliöl darauf und rühre den Teller vorsichtig um. Schneide die Frühlingszwiebel und den Koriander klein und garniere damit die Teller.

Zutaten

Für das Chili Öl: 10 min

20 g	grobe Chiliflocken
3 TL	Sesam
1/2 TL	Salz
1/2 TL	Pilzpulver
150 ml	Erdnussöl
1 EL	Szechuan Pfefferkörner (rot und grün)
1	Sternanis
1 TL	Fenchelsaat
2	Lorbeerblätter
1	Zimtstange
1	Knoblauchzehe

Für die Dumplings: 30 min

200 g	Tofu
1/2 EL	Sojasoße
1 1/2 TL	Sesamöl
1	Gemüsebrühepulver
1/2 TL	Ingwer, gerieben
1	Knoblauchzehe
2	Frühlingszwiebeln
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1/2 Paket	Wonton Skins

Für die Suppe: 15 min

2	Knoblauchzehe
1 1/2 EL	Zucker
1 1/2 EL	Sojasoße
3 EL	Chinesischer Schwarzer Essig
1 TL	Gemüsebrühepulver
50 g	Pak Choi
50 g	Chinakohl
1-5 EL	Chiliöl (siehe oben)
1/4 TL – 1 TL	Szechuan Pfeffer (rot und grün), nach Geschmack
2	Frühlingszwiebeln
	Koriander, zum Garnieren