



Gedämpfte Dumplings mit Schweinefleisch



Zutaten

Menge

1 daumengroßes Stück	Ingwer
1	Knoblauchzehe
2	Frühlingszwiebeln
250 g	Schweine-Hackfleisch
1 TL	Sesamöl
2 EL	Sojasauce
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
20	quadratische Teiglinge für Dumplings oder Nudelteig

Tipp

Die Dumplings schmecken besonders gut, wenn du etwas Sojasauce zum Dippen dazu servierst.

Rezeptinfo

Zutaten für 20 Stück

Zubereitungszeit: 15 Min. + 12 Min. Garzeit

pro Portion: 226 kJ, 54 kcal, 3,34 g Kohlenhydrate, 2,95 g Eiweiß, 3,22 g Fett, 8,50 mg Cholesterin, 0,16 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € €



Zubereitung

Das chinesische Neujahrsfest wird von vielen Traditionen, Gebräuchen und nicht zuletzt jeder Menge Jiaozi begleitet. Jiaozi, das sind gefüllte Dumplings mit Schweinefleisch, die im Wasserdampf gegart und anschließend in einen Mix aus Sojasauce und Essig getunkt werden. Ein richtig leckeres Gericht, mit dem du ein Stück Fernost auf deinen Teller zaubern kannst!

Step 1:

Zuerst kümmerst du dich um die Füllung der Dumplings. Dazu reibst du den Ingwer und die Knoblauchzehe fein. Die Frühlingszwiebeln schälen und fein hacken. Zusammen mit dem Hackfleisch, dem Sesamöl und der Sojasauce in eine Schüssel geben und gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Step 2:

Einen halben Esslöffel der Füllung in die Mitte des Teiglings platzieren. Mit einem nassen Finger die Ränder der Teigtaschen befeuchten und die Ränder nach oben hin zu einem kleinen Säckchen verschließen.

Step 3:

Einen Topf mit Deckel ca. 10 Zentimeter hoch mit Wasser befüllen und zum Kochen bringen. Im Anschluss ein mit Backpapier ausgelegtes Sieb mit relativ geradem Boden hineinsetzen.

Step 4:

Die Teigtaschen in zwei Portionen im Sieb platzieren und bei geschlossenem Deckel 10 bis 12 Minuten dämpfen. Alternativ kannst du auch einen Bambuskorb mit Backpapier auslegen und diesen auf den Wassertopf stellen. Wichtig ist in beiden Fällen, dass die Dumplings sich nicht berühren, da sie sonst zusammen kleben.