



# Japanische Gyoza mit selbstgemachtem Teig



## Zutaten

### Für den Teig:

1 TL	Salz
220 g	Weizenmehl (Typ 405 oder 550)
1 Tasse	Kartoffelstärke
160 ml	heißes Wasser

### Für die Füllung:

200 g	Schweinehackfleisch
300 g	Spitzkohl
1 daumengroßes Stück	Ingwer
2 Stangen	Frühlingszwiebel
1 EL	Sesamöl
1 TL	Hühnerbrühenpulver
	Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
2 TL	Salz
1 EL	Sojasauce
Etwas	Öl
1	Knoblauchzehe
1/2 Tasse	heißes Wasser

## Rezeptinfo

### Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 1 Std.

pro Portion: 2251 kJ, 538 kcal, 78,8 g Kohlenhydrate, 17,6 g Eiweiß, 18,3 g Fett, 34 mg Cholesterin, 4,01 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten:

## Zubereitung

Gyoza sind super leckere japanische Teigtaschen, die mit Gemüse und Fleisch gefüllt werden können. Ursprünglich kommen die Teigtaschen aus China kommen und werden dort Jiaozi genannt. Den Teig für unsere Gyoza machen wir selbst, denn dafür braucht man nur Mehl, Salz und Wasser. Gefüllt werden unsere japanischen Teigtaschen mit Hackfleisch, Spitzkohl, Frühlingszwiebeln und leckeren asiatischen Gewürzen. Die Gyoza sind wirklich schnell zubereitet und schmecken mit dem selbstgemachten Teig und der würzigen Füllung wirklich mega lecker! Probier's unbedingt einmal selbst aus! So easy geht's:

### Step 1:

Für den Teig vermischt du zuerst das Weizenmehl und das Salz in einer großen Schüssel. Nach und nach heißes Wasser dazugeben und mit einer Gabel verrühren. Den Teig anschließend mit den Händen für 5 Minuten gut verkneten, zu einer Kugel formen und mit einem feuchten Handtuch bedeckt bei Zimmertemperatur für ca. 30 Minuten ruhen lassen.

### Step 2:

In der Zwischenzeit kannst du dich um die Füllung für die Gyoza kümmern. Dazu das Hühnerbrühenpulver in 30 ml lauwarmen Wasser auflösen. Den Spitzkohl, die Frühlingszwiebeln, die Knoblauchzehe und den Ingwer klein hacken. Das Gemüse und das Hackfleisch in eine große Schüssel geben und mit den Händen vermengen. Dann kannst du die Masse mit der Hühnerbrühe, Sesamöl, Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken und alles noch einmal gut verkneten.

### Step 3:

Jetzt kannst du den Teig in 4 Stücke teilen und jedes Stück zu einer langen Rolle formen. Jede Rolle mit einem Messer in 10 gleich große Stücke teilen. Dann kannst du jedes Stück zu einer kleinen Kugel formen. Jede Kugel mit einer Hand plattdrücken und die Oberfläche mit Kartoffelstärke bemehlen. Mit Hilfe eines dünnen Nudelholzes zu einem runden Fladen ausrollen und die Oberfläche nochmals mit Kartoffelmehl bestäuben. Nun kannst du die Teigfladen befüllen. Dazu einen Teigfladen auf die Hand nehmen, ein bisschen von der Füllung darauf geben und den Teig mit den Fingern „faltend“ verschließen.

### Step 4:

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Gyoza hineingeben. Wenn die Teigtaschen zu brutzeln anfangen, gibst du heißes Wasser dazu und schließt die Pfanne direkt mit einem Deckel. Die Herdplatte auf eine mittlere Hitze reduzieren. Die Gyoza so lange dämpfen, bis das Wasser fast verdampft ist. Anschließend noch etwas Öl mit einem Esslöffel über die Teigtaschen gießen und die Gyoza unten knusprig anbraten.

### Step 5:

Die fertigen Gyoza mit etwas Sojasauce, schwarzem Reisessig oder Senf servieren.

