



Rezeptinfo

Zutaten für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min. und 10 Min. Kochzeit

pro Portion: 5343 kJ, 1277 kcal, 105,7 g Kohlenhydrate, 57,8 g Eiweiß, 71,3 g Fett, 238 mg Cholesterin, 6,1 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad:  Kosten: € €

spicy

Zubereitung

Egal in welchem Land du bist, Teigtaschen gehen immer! Probiere doch einmal die chinesische Variante: Jiaozi! Diese kleinen „Potstickers“ sind perfekt für einen Abend mit Freunden oder einfach als Snack zwischendurch. Mische Schweinehack mit klein geschnittenen Wasserkastanien, Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Ingwer, einem Ei, Sesamöl, Soja- und Austernsoße, Brühe, etwas Salz, Pfeffer und Zucker. Damit füllst du Dumpling-Teigblätter, brätst sie in einer Pfanne goldbraun an und lässt sie mit etwas Wasser fertig garen. Dazu gibt's einen Dip aus Sojasauce, Reissessig, Sesam und Chili.

Step 1:

Zuerst die Teigblätter für die Dumplingtaschen auftauen lassen. Dann schneidest du die Wasserkastanien in kleine Würfel, schälst den Knoblauch sowie den Ingwer und hackst beides fein. Die Frühlingszwiebeln abspülen und ebenfalls fein hacken. Gib alles zusammen mit dem Schweinehack in eine große Schüssel. Würze die Mischung mit Sesamöl, Salz, Pfeffer, Zucker, dunkler Sojasoße und Austernsoße. Gib ein leicht aufgeschlagenes Ei und etwas Brühe hinzu und vermische alles gut miteinander.

Step 2:

Nimm nun ein Teigblatt für Dumplingteigtaschen und bestreiche die Außenränder mit etwas Wasser. Platziere in die Mitte des Teigblattes einen Teelöffel der Hackmischung. Falte den Potsticker in der Hälfte und verschließe erst die Mitte mit leichtem Fingerdruck. Lege dann einzelne Falten und verschließe so den Potsticker von einem zum anderen Ende. Verfahre auf diese Weise so lange, bis du keine Füllung mehr übrig hast.

Step 3:

Erhitze dann Öl in einer Pfanne, lege die Potstickers hinein und brate diese für 3 bis 4 Minuten an - bis sie angeröstet und leicht gebräunt sind. Füge dann etwas Wasser hinzu, verschließe die Pfanne mit einem Deckel und gare alles nochmal für 4 Minuten.

Step 4:

In der Zwischenzeit vermischt du Sojasoße, Reissessig, Sesamöl, Chilipulver und Sesam für den Dip und servierst alles zu den fertigen Potstickers.

Zutaten

Für die Dumplings:

1 Pck.	TK Teigblätter für Dumplingteigtaschen
6	Wasserkastanien (aus der Dose oder TK)
2	Knoblauchzehen
5 cm	Ingwer
1 Bund	Frühlingszwiebeln
350 g	Schweinehack
1 TL	Sesamöl
1 TL	Salz
1 TL	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 1/2 TL	Zucker
1 EL	dunkle Sojasoße
1 EL	Austernsoße
1	Ei
20 ml	Brühe
2 EL	Öl

Für den Dip:

50 ml	Sojasoße
2 EL	Reissessig
2 TL	Sesamöl
1 EL	Chilipulver
1 EL	gerösteter Sesam