

Gyoza – asiatische Teigtaschen

Bitte vorbereiten:

Zutaten für 2 Personen

Gyoza

25 Gyoza-Teigblätter,
(tiefgefroren), vorher auftauen
3 EL Wasser
Öl zum Braten
3 EL Sojasoße
2 EL Reisessig
½ TL Sesamsamen

Füllung

300g Hackfleisch, gemischt
100 g Chinakohl, gewaschen und
in feine Streifen geschnitten
2 Frühlingszwiebeln, fein gehackt
1 TL Ingwer, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
2 TL Mirin oder Reiswein
1 ½ EL Sojasoße
¼ TL Pfeffer

Benötigte Utensilien:

2 Küchenlappen
1 Rolle Küchenpapier
1 Scharfes Messer
1 Schneidebrett
1 große Bratpfanne mit Deckel
1 Sieb
10 kleine Schalen
6 große flache Teller
6 mittelgroße Schüsseln
1 Messbecher
1 Pinsel
6 Teelöffel
2 Esslöffel
3 Paar Stäbchen
1 Rührlöffel für die Pfanne

Gyoza sind japanische Teigtaschen, die mit Gemüse und/oder Fleisch gefüllt werden. Ursprünglich kommen die Teigtaschen aus China und werden dort Jiaozi genannt. Eine andere Variante aus Korea heißt Mandu. Den Gyoza-Teig findet man in der Tiefkühl-Abteilung im Asia Lebensmittel Laden. Die Teiglinge sind rund, flach und haben einen Durchmesser von ca. 8-9 cm. Wir werden die Teigtaschen mit Hackfleisch, Kohl, Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Ingwer und asiatischen Gewürzen füllen. Danach braten wir die Gyoza in einer Pfanne bis ihr Boden knusprig gebräunt ist und servieren diese mit einem Dip aus Shoyu, Mirin, Sesamsamen und Sesamöl.

Rezept

Das Rezept erhalten Sie in unserem Onlinekochkurs. Kochen Sie gemeinsam mit Teilnehmer*innen aus ganz Deutschland und kommen Sie mit auf eine virtuelle kulinarische Reise. Denn hier heißt es: Zusammen isst man weniger allein.

Eine Anmeldung gilt für die ganze Familie.

Ihre Reiseleiterin an diesem Abend ist Sylvia Seiler-Budiman aus der vhs Karlsruhe.

Mittwoch, 02.02.2022; 18 bis ca. 19:30 Uhr

Technik-Check und Kennenlernen ab 17:30 Uhr

Kosten: 15 EUR