

A top-down view of a white ceramic plate filled with several golden-brown dumplings. A small, patterned bowl in the center contains a dark dipping sauce with sesame seeds. Two white chopsticks are placed diagonally across the plate. The dumplings are garnished with sliced green onions and sesame seeds. The background is a dark, textured surface.

BioGourmet

Zutaten für 2 Portionen

26 Dumpling Wrapper (gekauft
oder selbst gemacht)

1/2 Chinakohl

2 Karotten

200 g Champignons

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Block Tofu

2 TL Ingwersaft von

BioGourmet

1 EL Sesamöl von BioGourmet

1-2 EL Bio-Soja-Sauce

von Roland Trettl und Hans

Reisetbauer

Asiatisches Five Spices Gewürz

1 TL Sambal Oelek rot von

BioGourmet

Außerdem

1 EL Sesamöl von BioGourmet

Sesam von BioGourmet

Frühlingszwiebel, in Ringe
geschnitten

Bio-Soja-Sauce von Roland
Trettl und Hans Reisetbauer

Asiatische Dumplings

Auch in Asien sind Teigtaschen mit den verschiedensten Füllungen eine Spezialität. Die Zutaten lassen sich nach Belieben variieren und ganz einfach in den dünnen Teig einschlagen. Die perfekte Beschäftigung für einen gemeinsamen Kochabend. Zum Dippen der an der Unterseite knusprig angebratenen Dumplings empfehlen wir die Soja-Sauce von Roland Trettl und Hans Reisetbauer!

Zubereitung

Das Gemüse waschen und in sehr feine Würfel schneiden. Alternativ in einer Küchenmaschine häckseln. Den Tofu in ein Geschirrtuch wickeln und das Wasser herausdrücken anschließend den Tofu zerbröseln. Das Gemüse in einer Pfanne ohne Öl andünsten, bis die Flüssigkeit darin verdampft. Ingwersaft hinzufügen und alles mit Sojasauce, Sambal Oelek und Five Spices kräftig abschmecken. Das Gemüse aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Das Sesamöl in der Pfanne erhitzen und den Tofu knusprig anbraten. Zum Gemüse geben und untermischen.

Die Dumpling Wrapper nach Packungsanweisung vorbereiten. In die Mitte eines Teigkreises wenig Füllung geben und in der Hälfte falten. Mit Daumen und Zeigefinger in der Mitte die offenen Enden zusammendrücken. Nun von den Seiten her ein Teigende dehnen und in zu einer Falte geschlagen gegen das andere Teigende drücken. Auf der anderen Seite genauso verfahren. Das Falten erfordert etwas Fingerspitzengefühl, deshalb empfehlen wir zunächst mit wenigen Falten zu üben und dann die Anzahl der Falten zu steigern.

In einer Pfanne 1 EL Sesamöl erhitzen und die Dumplings mit Abstand hinein setzen. Die Pfanne etwa 1 cm hoch mit Wasser befüllen und eine Deckel darauf legen. Zunächst für etwa 7-10 min mit Deckel dämpfen. Nun den Deckel abnehmen und das Wasser verdampfen lassen. Die Dumplings noch etwa 3 min anbraten, bis ein knuspriger Boden entsteht.

Die Dumplings auf einen Teller setzen und mit Frühlingszwiebel und Sesam bestreut zur Soja-Sauce servieren.