

Mandu mit Surf-and-Turf-Füllung und Gochujang-Soße

Für zwei Personen

120 g Weizenmehl, Type 440 15 g Reismehl 15 g Maisstärke

Für die Füllung:

150 g Schweinehackfleisch 150 g Garnelen -100 g Spitzkohl
2 Karotten 3 Lauchzwiebeln 2 Knoblauchzehen
2 cm Ingwer 50 g Kimchi 1 EL Gochujang
1-2 EL Sojasauce $\frac{1}{2}$ EL Reissessig 3 EL geröstetes Sesamöl
Pfeffer

Für den Gochujang-Sauce:

2 EL korean. Chilipaste $\frac{1}{2}$ EL Sojasauce $\frac{1}{2}$ EL Reissessig
2 TL geröstetes Sesamöl 1 TL Sesam 1 EL Reissirup

Für die Garnitur:

30 g Feldsalat

Für die Mandu:

Das Mehl mit Stärke vermengen. Etwa 50-75 ml kochendes Wasser langsam dazugeben und alles miteinander verrühren. Mit den Händen einen festen Teig kneten und etwas ruhen lassen. Teig dünn ausrollen und 10-12 cm große Kreise ausstechen. Zum Stapeln mit etwas Stärke bestäuben.

Für die Füllung:

Spitzkohl und Lauchzwiebeln putzen und fein schneiden. Karotten schälen und in schmale Stifte schneiden oder reiben. Knoblauch und Ingwer abziehen und reiben. Gemüse in einer Pfanne anschwitzen, Hitze reduzieren, dann erst Knoblauch und Ingwer dazugeben. Eine Hälfte der Garnelen grob hacken, die andere fein. Mit dem Hackfleisch vermengen.

Gemüse sowie Sesamöl, Sojasauce, Reissessig, Gochujang dazugeben und durchkneten bis Bindung entsteht. Pfeffern.

Mit der Füllung eine Bratprobe machen und ggf. nachwürzen.

Teigblätter mit jeweils 1 Esslöffel Füllung bestreichen und die Ränder mit Wasser befeuchten, dann zusammenfallen. In einer heißen Pfanne mit Öl ca. 2-3 Minuten von jeder Seite braten.

Für den Gochujang-Sauce:

Chilipaste mit Sojasauce, Reissessig, Sesamöl, Reissirup und Sesam in einer kleinen Schüssel miteinander vermengen bis eine homogene Masse entstanden ist.

Für die Garnitur:

Feldsalat waschen, trockenschleudern und von Wurzeln befreien.

Die Mandu auf Feldsalat mit Gochujang-Sauce und Sesamöl servieren.

Aaron Bettner am 02. Februar 2023